

Rapport

La Pleine conscience (*Mindfulness*) dans la société française : réalités et perspectives



Septembre 2020

 Initiative
Mindfulness
France

Sommaire

Édito.....	5
L'IMF et les auteurs du rapport	9
Santé et Pleine conscience.....	13
Éducation et Pleine conscience	19
Monde du travail et Pleine conscience.....	35
Justice et Pleine conscience	45
Remerciements	57
Annexe : Éducation et Pleine conscience	59

Édito

À l'heure où nous écrivons l'édito de ce 2^e rapport de l'IMF sur les réalités et les perspectives de la Pleine conscience (Mindfulness) dans la société française, nous venons tout juste de sortir du confinement imposé par la propagation du coronavirus en France (mais l'épidémie se poursuit ailleurs) et sommes entrés dans ce que certains appellent le « monde d'après ».

Il s'est passé beaucoup de choses dans le champ de la Pleine conscience depuis l'édition du premier rapport (et ce nouvel opus en témoignera) mais il est certain que ce contexte a tout particulièrement vu l'essor de la pratique de la méditation (de Pleine conscience ou autre). Les applications dédiées sur téléphone n'ont jamais été autant téléchargées, les entreprises et les mutuelles (par exemple) ont commencé à recommander la pratique à leurs employés et à leurs clients, la presse, notamment scientifique, s'en est fait largement l'écho¹... Peut-être vous-même, lecteur, lectrice, avez-vous eu l'occasion de pratiquer pendant le confinement pour mieux faire face au stress ou découvrir votre vie intérieure comme dirait Christophe André, grande figure du monde médical et fervent promoteur de la méditation.

En 2020, semble-t-il, il n'est sans doute plus besoin d'expliquer ce qu'est la méditation mais il reste à éclairer son développement en France. De notre côté, au niveau de l'IMF, nous avons parcouru du chemin, en organisant depuis 2016 plusieurs rencontres à l'Assemblée nationale mais aussi au Sénat (des contacts sont en cours au CESE), et en permettant à plusieurs dizaines de député.e.s d'expérimenter la méditation de Pleine conscience. Ces actions ont parfois fait l'objet de commentaires médiatiques souvent axés sur cet « objet non identifié » que serait la méditation (et pourtant elle existe partout dans le monde depuis plusieurs milliers d'années) révélant des peurs et des doutes, ou sur « qui va payer ? » alors que d'autres médias et une grande quantité d'ouvrages scientifiques continuent à expliquer les effets bénéfiques de la méditation par les neurosciences.

Mais au-delà de ces actions et de leur aspect médiatique, la situation continue à évoluer en France ainsi que dans d'autres pays (au Canada, en Belgique, en Allemagne...) grâce au collectif international piloté par nos amis britanniques qui continue à se développer.

2^e édition du rapport « La Pleine conscience (Mindfulness) dans la société française : réalités et perspectives »

Comme pour la première édition, cette nouvelle version du rapport n'a pas vocation à révéler l'exhaustivité des initiatives liées à la Pleine conscience en France. Elle vise avant tout à proposer une mise à jour.

Chaque partie (santé, éducation, monde du travail, justice) présente, de manière documentée, des données scientifiques, des expériences menées sur le terrain, les bénéfices déjà identifiés mais aussi les dérives possibles, ainsi que des témoignages relatifs à la pratique de la Pleine conscience.

Nous attirons également dans ce rapport l'attention des décideurs politiques sur la contribution à la réduction de la dépense publique souvent induite par les interventions basées sur la Pleine conscience.

¹ Antidote à la frénésie, la méditation séduit les confinés

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/antidote-a-la-frenesie-la-meditation-seduit-les-confines_143802

Nous avons, pour l'élaboration de ce document, rassemblé certains des plus grands experts français de la méditation de Pleine conscience (praticiens, instructeurs, chercheurs, médecins). Ils ont fourni des données issues du terrain et des dernières recherches scientifiques. Ces données invitent à imaginer des politiques publiques permettant une expérimentation plus large de cette pratique dans nos hôpitaux et centres de soin, nos écoles, nos entreprises ou encore nos prisons.

Il reste beaucoup à faire pour recenser toutes les initiatives existantes en France (mais aussi à l'étranger), référencer toutes les études scientifiques passées ou en cours et évaluer plus précisément les bénéfices de cette pratique. Voilà pourquoi au-delà de ce rapport, notre recommandation première est de lancer un plus large travail de recensement des activités en lien avec la Pleine conscience mais aussi un groupe de réflexion rassemblant les différents partis politiques, afin d'étudier officiellement comment les pouvoirs publics pourraient soutenir la diffusion de la Pleine conscience dans les quatre secteurs étudiés.

Les femmes et hommes politiques pourraient ainsi répondre aux aspirations du nombre croissant de Français intéressés par ce sujet. La France aurait de plus la possibilité de s'inscrire dans un grand mouvement international humaniste valorisant la santé mentale, le bien-être et la qualité de vie (au travail et au-delà) de ses citoyens. C'est du moins le vœu que nous formulons à l'Initiative Mindfulness France.

Qu'est-ce que la Pleine conscience ?

Les femmes et les hommes méditent depuis des millénaires, dans différentes traditions. La méditation dite de Pleine conscience correspond à une pratique entièrement laïque dont le but est d'entraîner les capacités d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques) et d'aider ainsi à acquérir une meilleure stabilité intérieure, une meilleure santé ou un plus grand bien-être. Elle consiste donc à développer certaines de nos aptitudes mentales au même titre que la lecture, l'écriture, la pratique d'un instrument de musique ou la composition musicale. À condition d'en faire l'apprentissage et de s'y entraîner, nous pouvons tous la mettre en pratique dans notre vie quotidienne où elle prend tout son sens, car elle porte sur des aspects universels de notre potentiel d'être humain, sans nécessité de la lier à un système de croyances.

Du MIT à la France

Le développement de la méditation dans nos sociétés modernes doit beaucoup au Pr Jon Kabat-Zinn, un biologiste américain qui a initié il y a plus de quarante ans une véritable révolution dans le monde médical en l'introduisant avec la rigueur d'un scientifique et la sagesse d'un méditant. Il a créé en 1979 un programme de réduction du stress basé sur la Pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR), puis une clinique de réduction du stress au sein de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts, devenu à ce jour le *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* (CFM). Ce programme MBSR s'est depuis développé partout dans le monde et aujourd'hui, plus de deux cents hôpitaux répartis dans quarante-quatre pays (dont la France) et plus de sept cents centres médicaux le proposent aux patients ou aux personnels soignants.

C'est notamment grâce à ce protocole que la science a pu démarrer un travail d'évaluation des effets de la méditation sur le cerveau et ceci avec des outils technologiques de plus en plus sophistiqués.

Les études scientifiques sur la Pleine conscience

Les apports scientifiques et technologiques des trente dernières années ont en effet permis des expériences d'imagerie médicale ou d'enregistrement de l'activité cérébrale qui objectivent, qualifient et quantifient le domaine, jusque-là inexplorable par une tierce personne, de l'expérience intérieure, lui conférant ainsi un statut de réalité. Ces avancées ont bousculé le principe généralement établi en médecine d'une séparation entre corps et esprit.

Aujourd'hui de nombreux scientifiques dans le monde (comme les français Antoine Lutz et Gaël Chételat à l'Inserm) contribuent à l'avancée de la science dans ce domaine, à la publication de centaines d'articles scientifiques sur le sujet mais aussi au travail de vulgarisation scientifique² offrant ainsi à une plus large public la possibilité de comprendre et de prendre la mesure de cette réalité.

C'est pour cela que même la Commission européenne investit désormais plusieurs millions d'euros dans ce sujet de recherche, en lien avec la préservation de la santé physique et mentale des seniors³. Encore une fois, ce rapport prouve que la France fait déjà partie des acteurs fortement engagés dans ce vaste champ d'étude et pourrait saisir l'opportunité de renforcer son investissement dans les années à venir.

Le collectif Initiative Mindfulness France

contact@initiativemindfulnessfrance.com

www.initiativemindfulnessfrance.com

2 <https://lejournal.cnrs.fr/articles/la-meditation-agit-directement-sur-notre-stress>

3 <https://silversantestudy.fr/>

L'IMF
et les auteurs
du rapport

L'IMF et les auteurs du rapport

L'Initiative Mindfulness France

Notre initiative est née d'une volonté commune d'un groupe d'experts français et de pratiquants de la Pleine conscience de sensibiliser le monde politique français à ses bienfaits.

Nous nous inspirons de l'initiative qui a vu le jour en Grande-Bretagne en 2013 sous le nom de *The Mindfulness Initiative*. Cette initiative a donné lieu à la mise en place d'un groupe de pratique au sein du parlement britannique ainsi que la constitution d'un groupe d'études parlementaire sur la Mindfulness conduisant à la remise d'un rapport contenant des recommandations à destination du gouvernement.

Notre mission vise à informer et à sensibiliser le monde politique et les décideurs publics aux bienfaits que peut apporter la Pleine conscience dans la société, et plus particulièrement dans les domaines de la santé, de l'éducation, du travail et de la justice. Notre initiative cherche notamment à montrer en quoi des interventions basées sur la Pleine conscience (*Mindfulness-Based Interventions* ou MBI) peuvent apporter des réponses concrètes aux enjeux sociétaux que sont la santé mentale, les troubles de l'attention à l'école, le stress et le burn-out au travail, et la réinsertion des détenus. Dans chacun de ces domaines, des études scientifiques de plus en plus nombreuses, présentées dans ce document, soulignent l'intérêt de la pratique de la Pleine conscience (certains de ses bénéfices ayant été déjà clairement démontrés).

Nous mettons à disposition du monde politique un réseau d'experts en Pleine conscience afin de partager les dernières recherches scientifiques sur le sujet, de faire part des diverses avancées et actions menées actuellement en France dans les domaines d'intérêts étudiés, puis d'émettre des recommandations sur l'intérêt de la Pleine conscience dans le cadre de politiques publiques. Nous mettons par ailleurs à disposition des instructeurs afin de former les acteurs du monde politique à cette pratique.

A travers cette initiative, nous souhaitons que la Mindfulness se répande plus largement dans la société, qu'elle soit reconnue comme une pratique vertueuse en terme de santé mentale et physique et de ce fait qu'elle participe à rendre notre société plus prospère.

L'IMF reçoit le soutien de ses membres d'honneur

Christophe André (auteur, psychiatre et psychothérapeute)

Sébastien Henry (auteur, conférencier, spécialiste de la Mindfulness en entreprise)

Frédéric Lenoir (philosophe, auteur, à l'origine de la Fondation SEVE)

Antoine Lutz (Centre de recherche en neurosciences de Lyon, Inserm)

Chris Ruane (président Honoraire de la commission parlementaire britannique auteur du rapport *Mindful Nation UK*)

Les auteurs du rapport

Audrey Berté – Présidente (membre du bureau de l'IMF)

Coach professionnel & consultante en bien-être au travail

Jérôme Vauselle – Secrétaire et trésorier (membre du bureau de l'IMF)

Fondateur de la société Compagnon Kairos

Candice Marro – Secrétaire adjointe (membre du bureau de l'IMF),

en charge du pôle Éducation

Présidente de l'Association Méditation dans l'Enseignement

Jean-Gérard Bloch – en charge du pôle Santé

Médecin, directeur d'enseignement du DU Médecine, méditation & neurosciences à l'Université de Strasbourg, instructeur MBSR et formateur d'instructeurs MBSR

Geneviève Hamelet – en charge du pôle Santé

Présidente de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM), instructrice MBSR et formatrice d'instructeurs MBSR

Laurence de Gaspary – en charge du pôle Éducation

Présidente de l'Association Enfance et Attention

Xavier Bertrand – en charge du pôle Travail

Fondateur, Nayanam Associé, Oxford Leadership

François Besson – en charge du pôle Travail

Conférencier et formateur de dirigeant.e.s – Mindful Leadership – Potential Project

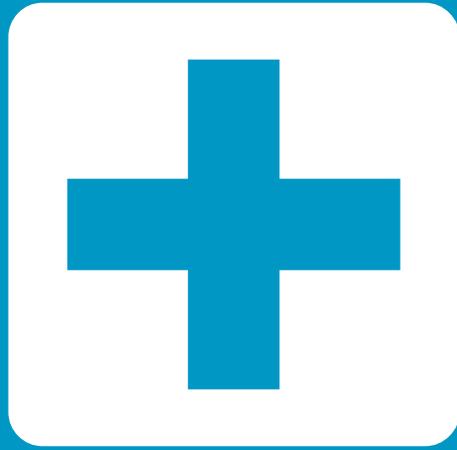
Yves Le Bihan – en charge du pôle Travail

Président de l'Institut français du Leadership positif, instructeur MBSR

Alexis Desouches – en charge du pôle Justice

Ancien avocat, médiateur, instructeur MBSR, co-Président de l'association Mindfulness Solidaire

Les membres de l'IMF soulignent l'importance de la contribution de Sébastien Henry, cofondateur de l'IMF et ancien membre du CA, aujourd'hui membre d'honneur.



Santé
et Pleine conscience



Santé et Pleine conscience

La version 2020 du rapport de l'IMF ne comprend pas de mise à jour de l'état de l'art de la littérature scientifique dans le domaine de la santé. Les publications scientifiques sur les projets de recherche en cours seront disponibles dans la prochaine version.

Dernière minute

Pleine conscience et coronavirus

La période de confinement en France semble avoir vu le développement de la pratique de la Pleine conscience en France selon certains médias. Si certaines entreprises ont pu donner à leurs employés des conseils pour lutter contre le stress grâce à la méditation, d'autres sont même allées jusqu'à proposer des abonnements à des applications de méditation mais ces pratiques ont relevé essentiellement de la démarche individuelle. Dans le domaine médical, une initiative particulière a vu le jour afin de soutenir les personnels soignants mobilisés : Rend-Fort TOP Teams¹. Ce collectif a animé et coordonné, sur l'ensemble du territoire national, en métropole comme Outre-Mer, un réseau d'entraide multiculturel et multi-expertises spécialisé dans deux domaines clefs, la récupération psycho-physiologique et la préparation mentale en situation de crise. Dès la création de ce programme, appelé à être prolongé, la méditation de Pleine conscience a été proposée comme méthode de soutien.

Palmarès du prix ANFH 2020

Début juillet 2020, l'ANFH a dévoilé les chiffres de la formation dans la Fonction publique hospitalière et le 13^e palmarès du Prix ANFH². Cette année, l'OPCA de la fonction publique hospitalière, qui chaque année met en exergue les belles initiatives qui aident les professionnels à mieux vivre leur activité au quotidien, a décerné son Grand Prix à la formation « Méditation de pleine conscience à destination du personnel pour l'amélioration de la qualité de vie au travail » du Centre hospitalier intercommunal des Vallées de l'Ariège (Midi-Pyrénées).

Pleine conscience et stratégie nationale de la santé

La Pleine conscience répond actuellement aux recommandations de la stratégie nationale de la santé définie par le Gouvernement, stratégie déclinée par la Ministre en plan national de santé publique « Priorité prévention, rester en bonne santé tout au long de sa vie »³ en 2018. Ce plan comprend notamment la feuille de route « Santé mentale et psychiatrie »⁴, élaborée le 28 juin 2018 par le Comité stratégique de la Santé

1 <https://rend-fort.com/>

2 <https://www.anfh.fr/actualites/l-anfh-devoile-les-chiffres-de-la-formation-dans-la-fonction-publique-hospitaliere-0>

3 <https://solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/strategie-nationale-de-sante/priorite-prevention-rester-en-bonne-sante-tout-au-long-de-sa-vie-11031/>

4 <https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/dossiers-de-presse/article/feuille-de-route-sante-mentale-et-psychiatrie-jeudi-28-juin-2018>

mentale et de la psychiatrie, et dont l'une des priorités est de renforcer la prévention des troubles psychiques et la promotion de la santé, tout au long de la vie et dans tous les milieux de vie. Pour atteindre cet objectif, cette feuille de route recommande le renforcement des compétences psycho-sociales dans les différentes sphères de la société (santé, éducation, travail, justice), en développant les interventions basées sur la Pleine conscience.

Ainsi le plan d'actions de santé publique et de prévention (incluant la prévention primaire) demandé consiste entre autres à mettre en œuvre une stratégie de déploiement des interventions basées sur la Pleine conscience, à former les professionnels des différents domaines de la société à ce type d'interventions, et à sensibiliser le grand public.

Un premier colloque au Ministère de la Santé en 2019

Un colloque intitulé « Interventions basées sur la Pleine conscience, sciences, santé et société : lever les doutes, ouvrir les perspectives »⁵ a eu lieu au Ministère de la Santé le 20 juin 2019 et fut l'occasion de dresser un état des lieux de ce qui existe en France. Introduit officiellement par Jérôme Salomon, directeur général de la santé, ce colloque a réuni de nombreux intervenants (scientifiques, professionnels de santé et membres de l'IMF notamment) de référence dans le domaine de la Pleine conscience, marquant ainsi la reconnaissance d'un champ de recherche et d'applications et de ses bienfaits sur la santé pour les patients (gestion de la douleur, prévention de la dépression, et application possible à diverses pathologies), en prévention dans la population générale et pour les soignants (contribution à la prévention du burn-out)

Pleine conscience, formations en médecine et recherche

En 2012, la Pleine conscience est entrée dans le monde académique avec la création du Diplôme universitaire (DU) Médecine, méditation et neurosciences⁶, formation professionnelle continue proposée par la Faculté de médecine de l'Université de Strasbourg aux médecins, psychiatres, psychologues et chercheurs en neurosciences.

L'offre de formation continue depuis de s'enrichir grâce à l'introduction de modules portant sur la méditation en cursus médical et de psychologie, et avec la création de plusieurs diplômes universitaires sur ce thème :

- DU Méditation, gestion, du stress et relation de soin à Sorbonne Université⁷
- DU Mindfulness de la faculté de médecine de l'Université Paris Saclay⁸
- DESU de l'Université Paris 8 : Pratique de la méditation de Pleine conscience⁹
- DU Méditation et Pleine Conscience : approche intégrative en santé de l'Université de Lyon¹⁰

5 <https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/evenements/article/interventions-basees-sur-la-pleine-conscience-sciences-sante-et-societe-lever>

6 https://sfc.unistra.fr/formations/professions-de-la-sante_-_therapies-complementaires-sante-integrative_-_diplome-duniversite-de-medecine-meditation-et-neurosciences_-_1915/

7 <https://medecine.sorbonne-universite.fr/les-formations/etudes-medicales/le-troisieme-cycle/les-formations-de-3e-cycle/meditation-gestion-du-stress-et-relation-de-soin/>

8 <https://www.medecine.universite-paris-saclay.fr/du-mindfulness>

9 <http://www.fp.univ-paris8.fr/Pratique-meditation-pleine-conscience>

10 <http://offre-de-formations.univ-lyon1.fr/parcours-1347/meditation-et-pleine-conscience--approche-integrative-en-sante.html>

- DU Méditation de la Faculté de médecine de l'Université Nice Sophia Antipolis¹¹
- DU Méditation et santé de la Faculté de médecine de l'Université de Montpellier¹²
- DU Approche de la Pleine conscience de l'Université de Lorraine¹³

À Paris et Strasbourg, des modules de méditation ont été intégrés à la formation initiale des étudiants en médecine (cf. pages 30 et 31)

Le Collège Universitaire de Médecine Intégrative et Complémentaire (CUMIC¹⁴), présidé par le Pr. Jacques Kopferschmitt intègre depuis 2018 la méditation au sein des disciplines dont il est le référent.

En 2019 s'est créé au CHU de Bordeaux un centre de ressource et de recherche en méditation et hypnose dirigé par le Pr. François Sztarck, le Pr. François Tison et le Dr. Cécile Marchal.¹⁵

La recherche scientifique s'intéresse aussi de plus en plus aux effets de la méditation de Pleine conscience dans des disciplines très variées comme l'épidémiologie, la médecine et la psychiatrie, l'imagerie cérébrale, la biologie du gène et l'épigénétique : 19 programmes de recherche en lien avec la méditation ont été recensés en France, dont l'étude Medit'ageing / Silver santé study¹⁶, coordonné depuis 2016 par Gaël Chételat (Inserm de Caen), qui évalue l'effet de la méditation sur le bien-être mental et physique des personnes âgées. Financé par le programme européen H2020 pour 7M€ sur 5 ans, ce programme de recherche a déjà fait l'objet d'une publication scientifique.¹⁷

Les résultats complets de cette étude sont attendus au courant de l'année 2020. À noter aussi l'étude sur l'effet de la combinaison d'un programme de méditation et d'un programme d'activité physique dans le cancer du sein coordonné depuis 2018 par le Dr. Evelyne Lonsdorfer et le Pr. Jean-Gerard Bloch, CHU de Strasbourg dont les résultats sont attendus en 2020.

11 <http://www.du-meditation-nice.fr/>

12 <https://du-diu-facmedecine.umontpellier.fr/diplome-meditation-et-sante-176>

13 <https://formations.univ-lorraine.fr/fr/diplome-d-universite-du-diplome-inter-universitaire-diu/2887-diplome-universitaire-psychotherapie-par-la-pleine-conscience.html>

14 <https://cumic.net>

15 <https://www.chu-bordeaux.fr/Les-unit%C3%A9s-m%C3%A9dicales/Centre-de-ressources-et-de-recherche-en-hypnose-et-m%C3%A9ditation/>

16 <https://silversantestudy.fr/>

17 *Reduced age-associated brain changes in expert meditators: a multimodal neuroimaging pilot study* - G Chételat, F Mézenge, C Tomadesso, B Landeau... - Scientific reports, 2017 - nature.com
<https://www.nature.com/articles/s41598-017-07764-x>

Les programmes MBSR et MBCT

Le programme MBSR (*Mindfulness-Based-Stress-Reduction* ou Réduction du stress basé sur la Pleine conscience) a été créé en 1979 par Jon Kabat-Zinn (docteur en biologie moléculaire) au *Center for Mindfulness* de la Faculté de médecine de l'Université du Massachusetts (*UMass Medical School*).

Il permet aux participants qui s'y engagent de découvrir la Pleine conscience et ses bienfaits sur la santé physique et mentale en 10 sessions hebdomadaires, en faisant l'expérience directe des capacités de transformation qui existent dans chaque être humain.

Tout en ayant des effets thérapeutiques, le programme MBSR n'est pas une thérapie. C'est avant tout un programme préventif et éducatif où les participants développent une meilleure adaptabilité et la capacité de répondre plus efficacement au stress, à l'anxiété, à la douleur et à la maladie.

Jon Kabat-Zinn donne une définition opérationnelle de la Pleine conscience, qui constitue l'axe central du programme MBSR, en la décrivant comme « la conscience qui se manifeste en posant l'attention intentionnellement, dans l'instant présent, et dans une attitude non-jugeante. »

Le programme MBSR réunit deux courants qui étaient jusque-là divergents : celui de la science, de la médecine et de la psychologie d'un côté, et de l'autre, celui des enseignements et des pratiques issus des traditions méditatives du Bouddhisme sous leur forme universelle de présence attentive, de compassion et de sagesse.

Il s'agit donc d'une adaptation de la méditation de Pleine conscience traditionnelle qui s'exprime dès le départ par l'usage du terme *Mindfulness-Based* (basée sur la Pleine conscience), que l'on retrouve dans le programme MBSR puis dans le programme MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) et les autres MBI (*Mindfulness-Based Interventions*) toutes issues du programme MBSR.

Aux États-Unis, le *Center For Mindfulness* (CFM) a accueilli depuis l'origine plus de 24 000 personnes dans des programmes MBSR au sein de l'Université du Massachusetts, donnant lieu à de nombreuses recherches qui ont montré des réductions conséquentes de divers symptômes médicaux et psychologiques avec maintien de ces changements sur une période de quatre ans. Parallèlement, le CFM a formé plus de 18 000 professionnels dans le monde à l'enseignement du programme MBSR. Les formations se poursuivent maintenant dans le cadre du *Mindfulness Center at Brown University*, au sein du département de santé publique avec la même équipe d'enseignants séniors et s'ouvrant sur les quatre domaines de la société.

En France, l'ADM, Association pour le Développement de la Mindfulness, forme depuis 2009 à l'instruction de groupes MBSR. Elle a développé pendant 10 ans ces formations en liaison avec le *CFM/UMass Medical School* et est maintenant rattachée au *Mindfulness Center at Brown*, université d'excellence qui fait partie de la *Ivy league*, au sein d'un groupement international de « collaborative ».

Les programmes MBSR et MBCT sont proposés aujourd'hui en France aux patients comme aux soignants, dans plus de 30 hôpitaux, sous forme de cycles complets ou de formations proposant une découverte de la Pleine conscience, en soutien à bon nombre d'affections médicales ou dans un cadre de prévention

Recommandations et points de vigilance

Les bénéfices sur la santé et la qualité de vie des patients ainsi que les limites des interventions basées sur la Pleine conscience commencent seulement à être connus. Nous préconisons de promouvoir la poursuite d'études à la méthodologie rigoureuse : études cliniques et études de science fondamentale.

Il nous semble essentiel dans les études cliniques comme dans les soins proposés aux patients de bien veiller à l'utilisation de protocoles établis et validés, animés par des professionnels correctement formés.

Nous préconisons aussi une évaluation la plus précise possible des économies pour les dépenses publiques qui pourraient être engendrées par l'usage d'interventions basées sur la Pleine conscience dans les domaines de la santé (à la fois du côté des soins préventifs et curatifs auprès des patients et de la prévention des risques psychosociaux pour les professionnels de santé).

Il convient de préciser que si les interventions basées sur la Pleine conscience sont recommandées par la Haute Autorité de Santé dans le cadre de la prévention du syndrome d'épuisement professionnel des soignants, rien n'indique aujourd'hui comment insérer le dispositif au sein d'une organisation de travail, afin qu'il reste au service de la collectivité. Une attention particulière est portée sur ce point, visant à prévenir les risques de mésusage, dilution, récupération ou dérive sectaire.

Nous proposons enfin d'envisager la promotion d'une offre de soins rééquilibrant les dimensions humaines à côté des dimensions techniques. Cela pourrait passer notamment par une intégration des apports de l'apprentissage et de la pratique de la Pleine conscience auprès des professionnels de santé dès leur formation initiale et tout au long de leur activité.



Éducation
et Pleine conscience



Éducation et Pleine conscience

En 2018-2019, la Pleine conscience (ou Pleine présence) s'affirme dans le milieu éducatif français. Les récentes enquêtes attestent d'une augmentation significative des interventions basées sur la Pleine conscience dans les écoles. La revue ANAE¹ a publié en juin 2018 une actualisation de la littérature scientifique sur les bénéfices académiques, socio-émotionnels et psychologiques de ces pratiques en milieu scolaire.

Dans sa feuille de route de 2018, Agnès Buzyn, ministre de la santé, recommande un recours à ces techniques et pratiques (relaxation, respiration, Pleine conscience...), notamment dans le champ de l'éducation, pour prévenir les risques sanitaires et sociaux. Le 20 juin 2019, un colloque organisé avec Santé Publique France affiche une nouvelle mission : « Interventions basées sur la Pleine conscience, sciences, santé et société : lever des doutes, ouvrir des perspectives ».

Enfin, en décembre 2019, la première publication scientifique française sur le sujet indique que ces pratiques ont pu fournir à des enfants scolarisés du CE2 au CM2 des stratégies de régulation émotionnelle et permettre une amélioration de leur bien-être tout en réduisant les inégalités pour les élèves ayant le plus de difficultés.

Un recensement mené en avril 2019² permet ainsi de constater que, de 2015 à 2019 :

- 425 établissements répartis dans 23 académies ont bénéficié d'un programme intégrant la pratique de la Pleine présence.
- 67 % de ces établissements sont publics et 31 % privés.
- Près de 23 000 enfants et jeunes ont bénéficié de ce type de programme, dont 73 % en école élémentaire (maternelle et primaire), 19 % en collège, 5 % en lycée, 1 % en post-bac et 2 % en périscolaire (CLAE, MECS, Association, Centre social ou de loisirs).

Ce développement n'est pas seulement observé en France. Il s'agit d'un phénomène européen et même mondial. Au niveau européen, le Royaume-Uni nous a précédés avec son programme *Mindfulness for Schools* doté par l'État d'un fonds de £1,5 million en 2015 afin de former davantage d'enseignants et de personnel pédagogique. Les Pays-Bas, qui ont commencé avant le Royaume-Uni, ont intégré cette approche et la proposent dès la formation initiale des enseignants. L'Allemagne, la Belgique, la Suisse conduisent également des expérimentations en lien avec la recherche.

1 Approche Neuropsychologique des Apprentissages chez l'Enfant

2 Source : enquête associations AME et Enfance et Attention - IMF avril 2019

Une nouvelle stratégie de prévention

Dans la Feuille de route du Ministre des Solidarités et de la Santé, présentée lors de l'inauguration du Comité stratégique de la Santé mentale et de la psychiatrie le 28 juin 2018, il est estimé qu'en France 15 % des 10-20 ans (1,5 million) ont besoin de suivi ou de soin.

Le premier axe - Promouvoir le bien être mental, prévenir et repérer précocement la souffrance psychique et prévenir le suicide - expose la nécessité de renforcer les compétences psychosociales et indique que « les interventions basées sur la Pleine conscience sont complémentaires des interventions visant à renforcer les compétences psychosociales ».

Trois actions spécifiques sont mentionnées (page 6) :

- Elaborer une stratégie de déploiement de ces interventions avec production de référentiels et guides de formation et de déploiement pour les acteurs des champs de l'éducation, de la santé, de la justice et du travail.
- Former ces professionnels à la complémentarité des interventions.
- Sensibiliser le grand public à la complémentarité des interventions basées sur le renforcement des compétences psychosociales et sur la Pleine conscience via les conseils locaux de santé mentale, les Semaines d'information en santé mentale...³

Ces propositions sont liées à la perception des bienfaits tangibles pour les élèves comme pour les enseignants, dont certains sont de plus en plus évalués scientifiquement.

Des bénéfices qui sont de mieux en mieux mesurés pour tous les acteurs du monde de l'éducation

Il est tout d'abord intéressant de constater des correspondances significatives entre les effets observés de la Pleine présence à l'école et les recommandations des textes officiels du ministère de l'Éducation nationale (MEN). Pour rappel, les principaux textes sont :

- le Code de l'éducation
- les lois d'orientation
- les circulaires
- le socle commun⁴
- des directives et référentiels
- les plans éducatifs territoriaux (PET)

³ Feuille de route Santé mentale et psychiatrie, Ministère des Solidarités et de la Santé, juin 2018
http://enfance-et-attention.org/wp-content/uploads/2018/06/Comite_strategie_sante_mentale.pdf?fbclid=IwAR1AVJiZ5HkLeHIX-AQmgiZQjvH2G5ul4iNobZVfTSNAEdRx7ZfBfMjtAxw

⁴ Disponible sur http://www.education.gouv.fr/cid2770/le-socle-commun-de-connaissances-et-de-competences.html#Le_nouveau_socle_commun_de_connaissances_de_competences_et_de_culture

Quatre textes sont particulièrement stratégiques pour appréhender les objectifs de la scolarité obligatoire :

- le Code de l'éducation
- le socle commun de compétences de 2006 et de 2016
- le projet de socle commun de connaissances, de compétences et de culture de 2014
- le référentiel pour l'éducation prioritaire d'octobre 2014
- le Bulletin officiel du 26 novembre 2015 sur les programmes d'enseignement à l'école élémentaire et au collège ⁵

Socle commun

Dans le socle commun 2016, nous pouvons notamment identifier certaines incidences des programmes de Pleine présence dans les domaines ci-dessous :

Domaine 1 : Penser et communiquer

L'élève s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.

Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre

Pour acquérir des connaissances et des compétences, l'élève met en œuvre les capacités essentielles que sont l'attention, la mémorisation, la mobilisation de ressources, la concentration, l'aptitude à l'échange et au questionnement, le respect des consignes, la gestion de l'effort.

Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen

L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis. Il exploite ses facultés intellectuelles et physiques en ayant confiance en sa capacité à réussir et à progresser. L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation. Il respecte les opinions et la liberté d'autrui, identifie et rejette toute forme d'intimidation ou d'emprise. Apprenant à mettre à distance préjugés et stéréotypes, il est capable d'apprécier les personnes qui sont différentes de lui et de vivre avec elles. Il est capable aussi de faire preuve d'empathie et de bienveillance.

⁵ Au BO spécial du 26 novembre 2015 : programmes d'enseignement de l'école élémentaire et du collège, 26 novembre 2016. Disponible sur <http://www.education.gouv.fr/cid95812/au-bo-special-du-26-novembre-2015-programmes-d-enseignement-de-l-École-elementaire-et-du-college.html>

Des bénéfices multiples pour les élèves

Nous pouvons rappeler brièvement quelques-uns des problèmes auxquels est confronté notre système éducatif :

- Les difficultés d'apprentissage liées à un déficit d'attention et à des troubles cognitifs sont en augmentation ⁶.
- Les troubles dépressifs restent importants : au moins 2 à 3 % des enfants et 14 % des adolescents en souffraient en 2010 selon l'Inpes. 15% des 10-20 ans ont besoin de suivi et de soin selon le Comité stratégique de la Santé mentale et de la psychiatrie. Ces pourcentages seraient encore plus élevés dans la réalité car ils portent essentiellement sur les troubles déclarés ⁶.
- Le phénomène du harcèlement toucherait environ 12 % des élèves du primaire et 10 % des collégiens ⁷.

Face à ces enjeux, il est intéressant de constater que des évaluations menées auprès d'élèves ayant bénéficié d'un programme de Pleine présence, et de leurs enseignants, rapportent ses effets positifs sur le stress, la régulation des émotions fortes, la capacité de concentration et d'attention, le bien-être et le calme.

Beaucoup de ces évaluations n'ont pas encore de portée scientifique et il reste beaucoup à faire pour mesurer l'impact exact de ces programmes. Au cours des cinq dernières années, un certain nombre de recherches-clés ont toutefois été menées en milieu scolaire en Europe. Elles ont indiqué notamment :

- une augmentation des performances cognitives (mémoire de travail, flexibilité cognitive, attention focalisée, résolution de problèmes),
- une augmentation de la résilience,
- une diminution du stress,
- une amélioration de la qualité des relations interpersonnelles, en raison de meilleurs niveaux de régulation des émotions et d'empathie, et du développement de compétences pro-sociales ⁸.

6 REVOL O., « Trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité », conférence APEDYS, Voiron, mars 2006. Disponible sur http://unipoplyon.fr/core/wp-content/uploads/2010/10/Conf.REVOL_.pdf

7 « Refonder l'école. La lutte contre le harcèlement et les violences en milieu scolaire », 15 mai 2017. Disponible sur <http://www.gouvernement.fr/action/la-lutte-contre-le-harcèlement-et-les-violences-en-milieu-scolaire>

8 BAER, SMITH, & ALLEN, 2004; BAER, SMITH, HOPKINS, KRIETEMEYER, & TONEY, 2006; BROWN & RYAN, 2003; DEKEYSER, RAES, LEIJSSSEN, LEYSEN, & DEWULF, 2008; JONES, WELTON, OLIVER, & THOBURN, 2011; PEPPING, DAVIS, & O'DONOVAN, 2013; Schutte et al., 2001.

Une synthèse récente de la littérature scientifique

En juin 2018, la revue ANAE ¹ a publié une synthèse portant sur 39 études quantitatives réalisées entre 2005 et 2017, sous le titre : « Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la Pleine conscience en milieu scolaire ? »

Il y est souligné que l'utilisation d'IBPC (Interventions Basées sur la Pleine Conscience) en milieu scolaire semble pertinente en matière de prévention de différentes problématiques psychologiques chez les enfants et les adolescents, dont la dépression et l'anxiété. Les études notent également une diminution des comportements tels que l'agression et une amélioration du bien-être en général.

A plus grande échelle, les IBPC permettraient l'amélioration des capacités attentionnelles et des fonctions exécutives des enfants et auraient un impact positif sur leurs résultats scolaires. De plus, elles représenteraient un outil intéressant pour développer les compétences sociales et émotionnelles telles que la capacité à réguler ses émotions.

Cette synthèse de la littérature met également en évidence que le nombre d'études adoptant une méthodologie rigoureuse pour évaluer les effets des IBPC est limité. ⁹

En 2019, la première publication scientifique française ¹⁰ sur le sujet, une étude Inserm de la « Méthode Eline Snel / L'Attention ça marche », montre une réduction des inégalités et indique que :

- les aptitudes de Pleine conscience sont surtout bénéfiques pour les enfants en difficulté
- la méthode permet aux enfants de mieux se réguler émotionnellement, de développer l'attention et l'estime de soi (concordance avec la littérature : Felver & al., 2015 ; Zenner & al., 2014)
- les compétences pro-sociales sont meilleures chez les enfants les plus en difficulté (concordance avec la littérature : Flook & al., 2015)

Il nous paraît essentiel que de telles recherches puissent être approfondies et amplifiées dans un futur proche (voir nos recommandations en fin de chapitre).

C'est ce qui a été réalisé au Royaume-Uni après une décennie d'initiatives indépendantes dans tout le pays, où 5000 enseignants ont été formés (programme *Mindfulness for Schools*) et dispensent des interventions basées sur la Pleine présence dans des milliers d'écoles. Les différents secrétaires d'Etat à l'Education ont successivement reconnu l'impact de la Pleine conscience sur le bien-être, les fonctions cognitives et les performances scolaires mais 2019 est la première année où la Grande-Bretagne investit des fonds publics afin d'étudier ses bénéfices et de mieux prendre en compte la santé mentale des élèves.

⁹ Ressource : http://enfance-et-attention.org/wp-content/uploads/2018/08/1806ArticleAnaePleineConscienceScol.pdf?fbclid=IwAR0VldbLeSxxczMnHHZeUvLt_uYpCsCyhpkAQlCuXq1k83WEYTR4gaAGUzo

¹⁰ https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S000344871930294X?via%3Dihub&fbclid=IwAR0dj3YRlIfbHO9lj_3OEHqngRNxVn6rOuzT38bgfJ07mdwvG6kqHC2FG3o

En novembre 2018, une enquête du *National Health Service* (NHS), le système de santé britannique, avait révélé que 12,8 % des enfants entre 5 et 19 ans présentaient un trouble mental (anxiété, dépression, hyperactivité, violence...).

Dans 370 écoles anglaises, les enfants pourront désormais s'essayer, avec des professionnels, aux techniques de relaxation, aux exercices de respiration et aux pratiques de Pleine conscience.

L'étude doit durer jusqu'en 2021 et déterminer quelle approche est la plus efficace pour améliorer la santé mentale et le bien-être des écoliers¹¹.

Des bénéfices aussi pour les enseignants

Deux tiers des enseignants estimeraient que le stress au travail est plus important dans leur métier que dans d'autres (Snes, 2002¹²) tandis que 93 % jugent leur profession dévalorisée et près de la moitié désirerait changer de métier¹³. Le nombre d'enseignants en arrêt maladie serait quant à lui en augmentation¹⁴.

L'étude menée au Royaume-Uni par le programme *Mindfulness for Schools* montre que les enseignants qui s'entraînent à la Pleine présence en ressentent des bienfaits pour eux-mêmes (notamment une réduction de leur niveau de stress¹⁵) mais estiment aussi que le fonctionnement global de leur établissement en bénéficie. Ces enseignants témoignent en effet d'une efficacité accrue dans la réalisation de leurs tâches¹⁶, d'un meilleur climat émotionnel dans leurs classes et d'une meilleure organisation de la vie de classe¹⁷.

Les programmes de formation à la pratique de la Pleine présence permettent en fait aux enseignants d'aborder des thèmes et pratiques essentiels au bon exercice de leur métier, encore en grande partie absents du parcours de formation initiale en France (contrairement au Royaume-Uni ou aux Pays-Bas), tels que :

- être en capacité de maintenir l'attention des élèves et de gérer les situations de stress inhérentes à l'apprentissage en groupe,
- proposer des temps de retour au calme,
- comprendre l'impact des émotions dans les apprentissages,
- être en capacité d'évaluer et de moduler les fonctionnements réactifs personnels qui ont une conséquence dans leurs relations avec les élèves et les collègues,
- mobiliser ressources personnelles et ressources du groupe classe dans les différents moments pédagogiques.

¹¹ Ressource : <https://www.gov.uk/government/news/one-of-the-largest-mental-health-trials-launches-in-schools>

¹² Enquête menée en février 2002 pour le SNES par le ministère sur le temps et la charge de travail des enseignants du second degré

¹³ Etude CSA, mars 2008

¹⁴ Enquête confidentielle commandée par l'EN- 2009-2010 - P. Montoya

¹⁵ *Research on Mindfulness*, Mindfulschools. Disponible sur <http://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/research/>

¹⁶ Disponible sur <https://goamra.org/publications/>

¹⁷ FLOOK, L., GOLDBERG, S. B., PINGER, L., BONUS, K., & DAVIDSON, R. J., "Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy". *Mind, Brain, and Education*, vol. 7, n° 3, 2013, pp. 182-195.

Depuis 2015, des formations intégrant la Pleine présence sont répertoriées dans le catalogue des plans académiques de formation (PAF) de certaines académies (Créteil et Grenoble par exemple). Ce n'est toutefois pas encore le cas au sein des Instituts Nationaux Supérieurs du Professorat et de l'Éducation (INSPE). La plupart des enseignants qui souhaitent se former à la Pleine présence le font actuellement sur leur temps personnel et avec leurs propres moyens financiers car la plupart des formations ne sont pas encore accréditées par l'Éducation nationale. Le temps de formation est par ailleurs limité à 18h par an par enseignant.

L'importance des organismes extra-scolaires et périscolaires

Les Centres de loisirs associés à l'école (CLAE) ou Accueil de loisirs associé à l'école (ALAE) accueillent les enfants avant et après le temps scolaire, notamment pendant les temps désignés comme Aménagement des rythmes éducatifs (ARE), Nouvelles activités périscolaires (NAP) et Temps d'activités périscolaires (TAP). Ils travaillent en collaboration avec les enseignants et ont généralement pour mission première d'assurer la sécurité physique, morale et affective des enfants, afin qu'ils rentrent en classe ou attendent leurs parents après la classe dans de bonnes conditions.

Les animateurs des CLAE travaillent dans des conditions difficiles car ils font face à l'agitation et à la fatigue des enfants dans un contexte de rotation importante des effectifs, avec un nombre élevé d'enfants par animateur et une forte mixité socioculturelle. Ils sont à la recherche d'outils leur permettant de proposer des temps de retour au calme et de gestion des conflits.

Face à ce constat, un certain nombre de CLAE et d'ALAE (au sein de la Fédération Léo Lagrange et dans la commune de Colomiers par exemple) s'ouvrent aux pratiques de Pleine présence en formant animateurs et directeurs de structures d'accueil.

Des programmes spécifiques développés pour le milieu scolaire

Plusieurs programmes et formations ont déjà été créés en Europe francophone :

- « L'attention, ça marche - Méthode Eline Snel », programme créé par la thérapeute néerlandaise auteur du livre à succès « Calme et attentif comme une grenouille »¹⁸ et fondatrice de l'AMT (*Academy for Mindful Teaching*), a formé plus de trois cents instructeurs en France depuis 2012. L'AMT organise également des formations aux Pays-Bas, en Belgique, France, Suisse, Espagne, Turquie, à Hong Kong et dans plusieurs pays d'Amérique latine.
- Le programme P.E.A.C.E.[®] (Présence, écoute, attention, concentration dans l'enseignement), porté par l'Association Méditation Enseignement (AME), a formé en 4 ans plus de cinq cents enseignants, personnel scolaire, périscolaire et instructeurs en France. Le programme est également présent en Belgique, en Suisse et au Québec

¹⁸ SNEL, Eline, Calme et attentif comme une grenouille, Les Arènes, 2012

- La Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université catholique de Louvain (Belgique) propose une animation de groupes basée sur la Pleine conscience pour des enfants et leur entourage, sous l'impulsion de Sandrine Deplus et Magali Lahaye, auteures du livre « La Pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent »¹⁹.
- Les programmes Mindful Up (conçu par la psychologue Jeanne Siaud-Facchin²⁰ - Cogito'Z) et Paws B / Dot B (conçus par l'équipe britannique *Mindfulness for Schools*) sont également mis en place dans quelques établissements français.

En France, les programmes les plus mis en œuvre dans les établissements scolaires actuellement sont les suivants :

Nom du programme	Modalités (nombre et durée des séances)	Durée moyenne d'un programme
« Méthode Eline Snel » (<i>Academy for Mindful Teaching</i>)	Huit à dix séances hebdomadaires de 30 min à 1h suivant l'âge des enfants et une séance quotidienne de 5 à 10 min	Huit à dix semaines
PEACE (<i>Association Méditation Enseignement</i>)	Vingt à trente séances de 15 min, puis une à deux séances de 20 min par semaine	Dix semaines puis une fois par semaine toute l'année

Une vigilance à maintenir

Être conscient des bénéfices pour les élèves et les enseignants n'empêche pas de prendre aussi en compte quelques facteurs potentiels de dérives.

L'engouement pour la pratique de la Pleine présence se traduit en effet par l'émergence d'un marché lucratif pour des formations qui ne sont pas nécessairement adaptées au milieu scolaire. L'emploi de termes et définitions peut aussi ouvrir la porte à l'introduction de formes de méditation ayant une dimension religieuse. Or, il est bien sûr essentiel que le principe de laïcité soit strictement respecté.

Il paraît nécessaire de travailler de façon concertée avec le Ministère de l'Éducation nationale à une reconnaissance des principales formations, afin de définir le champ d'application et les dénominations les plus justes pour les interventions en milieu scolaire.

¹⁹ DEPLUS, Sandrine et LAHAYE, Magali. La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent. Mardaga. 2015

²⁰ SIAUD-FACCHIN, Jeanne. Tout est là, juste là. Odile Jacob. 2014

Quelques cas d'interventions

École élémentaire publique en REP à Nanterre

En 2014, trois classes difficiles de CE2 de l'école Les Pâquerettes à Nanterre ont bénéficié, à l'initiative de l'assistante sociale scolaire, de la directrice et de la psychologue scolaire, du programme « L'attention, ça marche ». Après bilan, il a été décidé d'inscrire ce programme dans le projet d'école global et tous les élèves de CP en ont bénéficié dès la rentrée suivante grâce au soutien de l'inspecteur de l'Éducation nationale (IEN), de la mairie et du dispositif de réussite éducative.

École privée catholique à Toulouse

En 2014, le petit collège le Caousou à Toulouse a participé à un programme pilote PEACE, au sein de huit classes volontaires de la moyenne section au CM2. Après bilan, toutes les classes ont participé sur une période de deux ans. À la fin de l'année 2016, la directrice a demandé une formation pour ses équipes. Quinze enseignants en élémentaire et collège, un assistant de vie scolaire (AVS) et deux surveillants sont maintenant formés dans le cadre du projet de développement professionnel pour l'établissement.

Lycée en classes de 1^{re} STMG et 2^{nde} à Thonon

Au lycée de la Versoie à Thonon, une professeure d'anglais a mis en place, seule, le programme PEACE dans ses deux classes. Après analyse des questionnaires de bilan, la grande majorité des élèves ayant répondu veulent continuer (20 sur 26 en 2^{nde} et 21 sur 30 en 1^{re}). Les trois élèves qui ont répondu « non » dans chaque classe sont ceux qui n'ont pas ou très peu participé. L'enseignante va continuer les séances en reprenant les pratiques les plus appréciées.

Projet via une association de parents d'élèves à Puteaux

Fin 2016, l'Union locale de la Fédération des conseils de parents d'élèves (FCPE) a souhaité financer une expérimentation du programme « L'attention, ça marche » dans une classe de CM2 de l'école Marius Jacotot à Puteaux. Le directeur de l'établissement et l'enseignant ont réagi très favorablement. Les séances hebdomadaires ont été relayées quotidiennement par l'enseignant via des pratiques de cinq minutes sur la base d'un guide d'instructions. L'école étudie la possibilité d'étendre le programme aux autres classes.

Collège George Brassens à Paris

Durant l'année scolaire 2017-2018, une équipe de quinze enseignants ainsi que le principal du collège se sont formés au programme PEACE dans le cadre d'un projet pédagogique co-financé par le rectorat et le Fonds Social Européen.

Intervention en activité périscolaire à Paris

À la rentrée 2015-2016, la Ville de Paris a validé les « Ateliers de la grenouille » sur la base du programme « L'attention, ça marche » dans quatre écoles maternelles et élémentaires : Etienne Marcel, Patay, Poullétier et Renard sur le temps ARE pendant toute l'année scolaire. Les responsables éducatifs ville (REV) des écoles concernées ont souhaité renouveler l'expérience l'année suivante et ont fait remonter leurs appréciations positives à la direction des affaires scolaires (DASCO).

Témoignages



Rose Gonfond, enseignante à l'école élémentaire publique Les Ratacans à Cavillon (expérience menée en 2014)

« J'ai observé des effets positifs : les élèves communiquent beaucoup mieux sur leurs émotions. Ils sont capables de les reconnaître quand elles sont présentes et d'en parler avec authenticité et sincérité. Les élèves expriment par exemple plus facilement leur ressenti lorsqu'ils sont dérangés par un camarade, mais de manière bienveillante, de sorte qu'ils paraissent être plus à l'écoute des besoins de chacun. Les élèves ont en général développé une plus grande conscience de leur ressenti corporel. Ils peuvent ainsi bénéficier des exercices de relaxation ou de retour au calme proposés à la fin d'une séance de sport par exemple. En tant qu'enseignante, j'ai aussi remarqué que j'étais plus à l'écoute et plus sensible aux besoins de la classe. Par exemple, je n'hésitais plus à proposer à mes élèves de s'arrêter quelques minutes lorsqu'ils semblaient fatigués, agités ou déconcentrés pour pratiquer un exercice afin de mobiliser de nouveau toute l'énergie et l'attention des élèves. Dans l'ensemble, j'ai constaté que j'avais une nouvelle manière de percevoir et de comprendre mes élèves. Cela est précieux pour moi et me permettra d'en tenir compte pour les apprentissages dans la classe. »

Enfants de CM2 - École publique Marius Jacotot - Puteaux - Année 2016-2017

« Maintenant, je comprends mieux mon corps ».

« J'ai appris à mieux me concentrer ».

« Ça m'a beaucoup aidé, c'est très utile quand je suis mal, triste ou énervé. »

« J'ai appris que ça sert à rien de stresser pendant les contrôles. »

« J'ai bien aimé, ça me détendait. »

« Quand je suis agité, je pourrai le faire pour être calme. »

Recommandations

À ce stade, nous recommandons en priorité la mise en place de projets de recherche menés au sein de l'Éducation nationale en partenariat avec les programmes de Pleine présence proposés en France et des équipes universitaires. Ces projets d'études scientifiques pourraient permettre d'évaluer plus précisément les incidences à la fois sur les élèves, les enseignants et la communauté scolaire. Ils pourraient porter sur

- une école élémentaire publique,
- un collège public,
- un lycée public,
- un établissement en zone de Réseaux d'éducation prioritaire renforcés (REP+),
- un établissement Sections d'enseignement général et professionnel adapté (SEGPA).

Les programmes de Pleine présence au service des apprentissages et du climat scolaire pourraient par ailleurs être dès à présent intégrés dans la formation initiale des enseignants au sein des INSPE et proposés tout au long du parcours professionnel, notamment dans le cadre des plans académiques de formation (PAF). Au Royaume-Uni (programme *Mindfulness for Schools*) et aux Pays-Bas (formation *Academy for Mindful Teaching*), les enseignants peuvent déjà se former avec le soutien financier du ministère de l'Éducation (à la fois en formation initiale et en formation continue).



Et dans l'enseignement supérieur ?

Au-delà du monde de l'éducation (écoles élémentaires, collèges, lycées), la Mindfulness se développe également dans l'enseignement supérieur (universités et écoles de commerce¹ essentiellement). Dans le cadre de diplômes, notamment dans les filières médicales (cf. chapitre Santé et Pleine conscience), de plus en plus de projets de recherche, mais aussi des initiations, des interventions basées sur la Pleine conscience et des programmes MBSR à destination des étudiants et des personnels (enseignants et administratifs). Nous avons pu relever plusieurs initiatives dont la liste ci-dessous n'est pas exhaustive, prouvant l'intérêt grandissant du monde universitaire et des grandes écoles pour la Pleine conscience.

Dans les universités

Grand Est

Il y a une tradition relativement ancienne en méditation à l'Université de Strasbourg qui a eu l'occasion d'accueillir plusieurs personnalités en conférence, comme Jon Kabat Zinn, Saki Santorelli, le Dalaï Lama... La méditation fait l'objet du premier Diplôme universitaire créé en France en 2012 (DU Médecine, méditation et neurosciences² cité au chapitre Santé). Depuis 2017 un module de méditation (30h) intitulé « Médecine et Méditation : relation à soi et relation à l'autre » est proposé dans le cadre de la formation initiale des étudiants en médecine à la Faculté de Médecine de Strasbourg. Il fait l'objet actuellement en 2020 d'une étude d'évaluation en méthodologie qualitative avec le concours de l'association de recherche IPSE (<https://ipse-association.assoconnect.com>) en matière d'intelligence émotionnelle et relationnelle. »

Auvergne - Rhône Alpes

Au-delà du DU Méditation et Pleine conscience : approche intégrative en santé³, cité dans le chapitre Santé, l'Université de Lyon et ses établissements membres ont proposé des ateliers de sophrologie et de méditation à destination des étudiants lors des dernières Quinzaine du sommeil qui se sont déroulées fin 2019 et début 2020. À l'IAE de l'Université Grenoble Alpes, Emily Rankin propose des cours de Mindfulness aux étudiants.

Hauts de France

En janvier 2019, les étudiants en master 2 de sciences de l'éducation de l'Université de Lille, sciences humaines et sociales, ont organisé une journée sur le thème de la gestion du stress, avec notamment une conférence sur la méditation.

1 <https://www.letudiant.fr/etudes/ecole-de-commerce/la-meditation-cours-en-vogue-dans-les-ecoles-de-commerce.html>

2 Co-dirigé par Jean-Gérard Bloch et Gilles Bertschy, chef du Pôle de psychiatrie, santé mentale et addictologie des Hôpitaux universitaires de Strasbourg

3 Co-dirigé par Dr Nathalie Streichenberger, MCU-PH Neuropathologie, CHU LYON - UCBL1, Pr Pierre Fournernet, PU-PH Pédiopsychiatrie, CHU LYON - UCBL1 et Dr Antoine Lutz, directeur de recherche, CNRL-INSERM

Bretagne

Alix Baty est intervenue à l'INSA de Rennes pour faire découvrir la Pleine conscience aux sportifs de haut niveau ainsi qu'à l'Université Rennes 2 auprès des étudiants de l'UFR STAPS début 2020.

Nouvelle Aquitaine

Au CHU de Bordeaux, le professeur François Tison, en cours de formation d'instructeur MBSR, expose les apports sur la Pleine conscience auprès des étudiants de médecine.

À l'Université de Bordeaux, Loïc Lamarzelle, chargé de mission sport, propose un programme d'apprentissage de la pratique de méditation aux étudiants.

À l'Université de La Rochelle, le DU Médiation et règlement des conflits propose de s'initier à la Mindfulness afin d'améliorer la qualité de la présence et de l'écoute du médiateur.

Île de France

À l'Université de Paris (ex Paris Descartes), Dr Cloé Brami a mis en place en 2018 le module « Méditation et médecine » (30 h) à l'attention des étudiants de 4^e année de médecine. Ce module a été reconduit en 2019-2020.

Au sein du CRI (Université de Paris – Inserm), Cloé Brami et Soizic Michelot proposent depuis 2018 le cycle MBSR aux étudiants quelque soit leur niveau d'étude : 70 étudiants ont déjà pu suivre le protocole.

À l'Université Paris Saclay, Françoise Jamen, maître de conférences, a testé en 2019-2020 le programme P.E.A.C.E pour les étudiants de l'enseignement supérieur.

Dans les grandes écoles

Grenoble École de Management

Grenoble École de Management est une des premières écoles de commerce à s'être intéressée à la Pleine conscience. Celle-ci est aujourd'hui intégrée à certains cours (comme la gestion de conflit) et le MBSR est proposé aux étudiants et au corps Enseignant. À noter l'existence de la chaire Paix économique, Mindfulness et bien-être au travail, animée par Dominique Steiler.

IESEG School of Management (Paris et Lille)

À l'IESEG School of Management, le cours *Mindfulness & Management* (16 h) a été développé depuis 2017 pour les étudiants en 4^e année de Master Grande École. Ce cours a été adapté pour le programme MBA en 2019.

Depuis 2018, une centaine de salariés (personnel administratif et professeurs) ont pu suivre des cours d'introduction au MBSR. Un cycle complet MBSR doit être proposé à la rentrée 2020. Des séances hebdomadaires en ligne d'une heure ont été proposées pendant la période du confinement aux équipes et aux étudiants de l'école.

Toulouse Business School

À *Toulouse Business School*, Candice Marro a donné en 2017 un cours *Mindfulness & Brain Training* à des bachelors et, en 2019/2020, un cours *Mindfulness & Self-Regulation* en 8 modules aux Masters Business et gestion.

Kedge Business School de Bordeaux

À *Kedge Business School*, la Mindfulness est abordée dans le cours *Mastery money* et est également pleinement intégrée au cours *Conscious Leadership & Collective Intelligence* qui vise à accompagner la partie incarnée et humaine des futurs leaders. Ce cours créé en 2016 et suivi par 400 étudiants en 2019-2020, intègre la pratique de la méditation et du yoga. Les Wellness Centers des différents campus (Bordeaux, Marseille, Toulon) proposent également de la méditation comme une des approches visant à développer le bien-être et la prévention des risques des étudiants.

IMT (Institut Mines-Télécom)

Au siège du groupe des grandes écoles des Mines et des Télécom, les personnels administratifs ont bénéficié d'ateliers hebdomadaires de Pleine conscience de 30 min de 2016 à 2019.

Nous avons également relevé des pratiques à destination des étudiants à l'EDHEC (Lille), Business School of Toulouse, l'ESCAA (Angers),...

Quid de la formation continue ?

En formation continue également, la Pleine conscience intègre peu à peu des cursus, essentiellement sur le leadership dans les grandes écoles de commerce. À l'EM Lyon par exemple, « Mindfulness : Performance et bien-être au travail » est une formation de 8 jours qui débutera en septembre 2020. *Skema Business School* propose désormais une formation en ligne de 8 semaines, intitulée *Leadership & Mindfulness*.

Témoignages

Julie Bayle-Cordier, professeur à l'IESEG School of management

« Pour la plupart des étudiants en école de commerce, avoir accès à un cours qui intègre la méditation de Pleine conscience au sein de leur cursus est une opportunité pour un public qui n'aurait pas spontanément fait la démarche en dehors du cadre de l'école. Pour les étudiants, ce type de cours pose les bonnes bases pour apprendre à gérer le stress et les émotions, à mieux se connaître ainsi qu'à développer les outils pour prendre du recul par rapport à toutes sortes de décisions. Du point de vue des écoles, intégrer des pratiques de méditation de Pleine conscience dans un cursus d'enseignement supérieur en management est un acte fort qui marque la volonté de contribuer à former des futurs managers qui seront non seulement plus innovants parce qu'ils auront développé leur flexibilité cognitive mais également plus éthiques et à même de mettre en place des innovations sociétales et environnementales au sein des organisations de demain. »

Etudiant en 4^e année de Master de l'IESEG School of management, campus Lille, nov. 2018

« Ce cours devrait être proposé à tous les étudiants, certains parlent déjà de stress avant même d'entrer dans la vie active ! »

Recommandations

Outre les diplômes et les programmes de recherche qui se multiplient sur la thématique de la méditation, il y a un véritable besoin de pratique en lien avec la qualité de vie au travail pour les personnels mais aussi la qualité de vie... aux études⁴.

Toute politique publique qui soutiendrait le développement de ce genre de pratiques dans les établissements d'enseignement supérieur serait donc en phase avec des attentes de plus en plus grandes des personnels et des étudiants.

Prioritairement, nos recommandations portent sur :

- le financement de formations MBSR (ou des adaptations) pour les enseignants et les personnels de l'enseignement supérieur
- la réalisation d'études d'impact des cours de méditation de Pleine conscience sur les étudiants notamment via les services universitaires de médecine préventive

4 <https://ipa.essca.fr/synthese-de-recherche>



Monde du travail et Pleine conscience



Monde du travail et Pleine conscience

Les programmes de Pleine conscience ou de *Mindfulness* se multiplient depuis plusieurs années dans le monde du travail en France (le mot *Mindfulness* est alors plus couramment employé en entreprise). L'IMF avait réalisé en 2016 une enquête afin de dresser un état des lieux des différents programmes proposés dans les entreprises et les organisations publiques ou privées. Bien que non exhaustive, cette enquête révélait que plus de soixante programmes de Pleine conscience au travail comprenant de plus de trois séances avaient déjà été proposés en entreprise en France ¹.

Depuis, le nombre d'entreprises, privées mais aussi publiques, qui ont souhaité mener des expérimentations a continué d'augmenter. Plusieurs éléments permettent de penser qu'il s'agit d'un véritable mouvement de fond appelé non seulement à perdurer mais à s'amplifier. Tout d'abord, il semble corrélé à l'accélération du rythme du monde du travail. Par ailleurs, cadres et dirigeants y prennent de plus en plus part, favorisant ainsi son expansion. Enfin, les évaluations scientifiques déjà effectuées dans le monde du travail montrent que la pratique de la Pleine conscience a des effets positifs tangibles.

Des effets positifs déjà identifiés pour les employés comme pour les employeurs, ainsi que pour les pouvoirs publics

La recherche scientifique suit en effet de près ce mouvement, mais son développement récent et la rigueur des protocoles d'évaluation (évaluation sur la durée, mise en place de groupes contrôles) rendent souvent délicat de mesurer scientifiquement l'impact de la pratique de la Pleine conscience dans le monde du travail.

Plusieurs universités et écoles de management dans le monde ont toutefois mis en place des équipes de recherche pour avancer dans cette voie ².

Beaucoup de travail reste à faire en ce qui concerne l'évaluation de la pratique de la Pleine conscience dans le monde du travail, mais il existe déjà un solide corpus de données indiquant qu'elle peut avoir un impact positif marqué à la fois pour les employés et les employeurs, mais aussi pour les pouvoirs publics.

Une source probable d'économies pour les pouvoirs publics

Du point de vue des pouvoirs publics, l'enjeu principal est avant tout celui de la santé des travailleurs, et notamment des coûts générés par le stress et les situations de burn-out. Selon une étude de l'Institut national de veille sanitaire (INVS) publiée en 2015, 480 000 Français seraient concernés par la souffrance psychique au travail (30 000 cas étant identifiés comme étant en *burn-out*) ³.

1 L'enquête s'est concentrée sur les programmes proposant plus de trois séances, qui intègrent la nécessité d'un entraînement continu.

2 C'est le cas par exemple avec la chaire « Mindfulness, bien-être et paix économique » à Grenoble École de Management, qui a été pionnière dans le domaine en France.

3 KHIREDINE I, LEMAITRE A, HOMERE J, PLAINE J, GARRAS L, RIOL MC, et al. ; Groupe MCP 2012. « La souffrance psychique en lien avec le travail chez les salariés actifs en France entre 2007 et 2012, à partir du programme MCP. » Bull Épidémiol Hebd. 2015;(23):431-8. Disponible sur http://www.invs.sante.fr/beh/2015/23/2015_23_2.html

De son côté, l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) a estimé le coût social du stress professionnel entre deux et trois milliards d'euros, ces chiffres incluant les dépenses de soin, celles dues à l'absentéisme, aux cessations d'activité et aux décès prématurés ⁴. Une part non négligeable de cette somme pèse sur les collectivités publiques (part qui mériterait d'être évaluée précisément, cf. section « Recommandations »).

Les études scientifiques déjà réalisées concluent à un impact de la pratique de la Pleine conscience sur la réduction du stress en milieu professionnel ⁵. Sans constituer des résultats scientifiques, les évaluations par questionnaires réalisées à l'issue de programmes menés en entreprise pointent aussi vers cette conclusion. C'est le cas par exemple du programme *Awake@Intel*, un programme de Pleine conscience incluant mille cinq cents employés du groupe Intel, pour lequel les questionnaires d'évaluation font état d'une baisse de deux points du stress et d'une augmentation de trois points du bien-être (sur une échelle de un à dix) ⁶.

Même si l'enjeu principal est évidemment de pouvoir contribuer au bien-être et à la santé des travailleurs eux-mêmes, il y a là aussi une source majeure d'économies pour la collectivité, d'autant plus que les interventions basées sur la Pleine conscience (*Mindfulness-Based interventions* ou MBI) ont un coût relativement modeste. Le rapport parlementaire anglais intitulé *Mindful Nation UK* estime ainsi qu'une livre investie dans des interventions basées sur la Pleine conscience permet d'en économiser environ sept ⁷.

La perspective d'économies significatives est aussi corroborée par certains acteurs privés. Par exemple, le PDG d'Aetna – une multinationale américaine dont le chiffre d'affaires s'élève à plus de trente milliards de dollars – a ainsi estimé qu'une bonne part des six millions de dollars d'économies réalisées par l'entreprise en 2012, notamment en dépenses de santé, était à mettre au crédit du programme de Pleine conscience proposé aux collaborateurs, pour un coût représentant une fraction de ce montant ⁸. De son côté, l'entreprise allemande SAP a réalisé une étude statistique sur un échantillon de 4 821 salariés ayant participé au programme *Search Inside Yourself* ⁹, qui a mis en lumière un lien de causalité entre leur participation à ce programme et une réduction du taux d'absentéisme ¹⁰.

4 Voir le dossier « Stress au travail » de l'INRS publié en 2007, section « Conséquence sur l'entreprise ». Disponible sur <http://www.inrs.fr/risques/stress/consequences-entreprise.html>.

5 Voir notamment l'étude : CRESWELL, J.D & Lindsay, E.K (2014), *How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account*. *Current Directions in Psychological Science*, 23: 401-407.

6 WONG Kristine, « *There's no price tag on a clear mind: Intel to launch mindfulness program* », *The Guardian*, 8 avril 2014. Disponible sur www.theguardian.com/sustainable-business/price-intel-mindfulness-program-employee

7 *Mindful Nation UK*, octobre 2015. Disponible sur <https://www.themindfulnessinitiative.org/mindful-nation-report>

8 GELLES David, *Mindful work*, éd. Profile Books, décembre 2015

9 *Search Inside Yourself* est un programme de formation à l'intelligence émotionnelle et à la Pleine conscience qui a été développé chez Google en 2007 et qui est aujourd'hui géré et proposé au grand public par le Search Inside Yourself Leadership Institute (www.siyli.org).

10 LORD Kenneth, *Search Inside Yourself: Personal and Professional Development, Quantitative Impact Analysis*, évaluation par les pairs et révision de l'article en cours avant publication prévue en 2020 dans le *Journal of Behavioral Science*

Un facteur de bien-être pour les salariés

Selon une méta-analyse sur l'impact de la Pleine conscience dans le domaine du travail effectuée par des chercheurs en 2016, la littérature dans les domaines psychologique et organisationnel suggère dans l'ensemble que la Pleine conscience peut avoir une influence significative sur le bien-être des collaborateurs ¹¹.

Le rapport anglais *Building the Case for Mindfulness in the Workplace* indique par ailleurs que plus de quarante études ont établi un lien entre la pratique de la Pleine conscience et l'amélioration des relations au travail, ainsi que l'augmentation de la résilience face aux difficultés rencontrées ¹².

A titre d'exemple d'une étude menée dans le monde du travail, une étude datée de 2019 a observé l'impact sur 30 officiers de police de Madison (Wisconsin, USA) d'un cycle de formation MBSR de 8 semaines. Les participants ont fait état à l'issue de la formation d'une baisse de leur niveau de stress au travail, d'une meilleure qualité du sommeil et d'un meilleur état général de santé mentale ¹³.

Enfin, la Pleine conscience a été liée au développement de la compassion ainsi que de la résilience pour une variété de professions, y compris pour des managers et des entrepreneurs ¹⁴.

Une contribution à la performance des entreprises

L'effet positif de la pratique de la Pleine conscience sur le bien-être des collaborateurs est également intéressant du point de vue des employeurs car il est généralement admis que le niveau de bien-être et l'atmosphère de travail ont un impact sur le taux d'engagement (le pourcentage de salariés qui se disent « engagés » dans leur entreprise) et sur le taux de rotation (le pourcentage d'employés qui quittent l'entreprise chaque année). Or ces taux sont suivis de près par de nombreux employeurs, à la fois en tant qu'indicateurs et comme conditions de la performance.

L'effet de la pratique de la Pleine conscience sur la qualité du management, facteur reconnu de performance, fait aussi l'objet de recherches. Une étude réalisée en 2012 portant sur un groupe de quatre-vingt-seize managers et leurs collaborateurs a ainsi montré que la pratique de la Pleine conscience par ces managers influait positivement sur l'équilibre émotionnel de leurs collaborateurs et se traduisait par une performance

¹¹ Good, Darren J.; Lyddy, Christopher J.; Glomb, Theresa M.; Bono, Joyce E.; Brown, Kirk Warren; Duffy, Michelle K.; Baer, Ruth A.; Brewer, Judson A.; Lazar, Sara W. (2016), *Journal of Management*, Vol. 42 Issue 1, p.130.

¹² Pour une liste complète de ces études, voir le rapport "*Building the Case for Mindfulness in the Workplace*", disponible sur <https://www.themindfulnessinitiative.org/building-the-case-for-mindfulness-in-the-workplace>. Voir aussi "*Gathering the evidence base for mindfulness at work: scientifically evaluated and academic research*", Mindfulnet, org, 2016. Disponible sur <http://www.mindfulnet.org/page18.htm>

¹³ Grupe, D. W., McGehee, C., Smith, C., Francis, A. D., Mumford, J. A., & Davidson, R. J. (2019), "*Mindfulness training reduces PTSD symptoms and improves stress-related health outcomes in police officers*", *Journal of Police and Criminal Psychology*

¹⁴ Roche, M., Haar, J. M., & Luthans, F. 2014. *The role of mindfulness and psychological capital on the well-being of leaders*. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19: 476-489.). Voir aussi Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). *Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials*. *Journal of Educational Psychology*, 105: 787-804

et un engagement accrus de leur part ¹⁵. Une autre étude a également montré qu'après dix semaines d'entraînement des managers à la Pleine conscience, leur permettant de développer empathie et attention, leurs collaborateurs se sentaient mieux reconnus et plus engagés émotionnellement envers leur entreprise, démontrant ainsi les effets interpersonnels de la Pleine conscience ¹⁶. Une étude plus récente ¹⁷ suggère que la Pleine conscience peut influencer la performance de plusieurs façons, notamment l'amélioration des niveaux de performance, la réduction de la variabilité de la performance, la préservation de la performance dans des contextes perturbateurs ou menaçants, et l'orientation du comportement dirigé vers les objectifs et la motivation ¹⁸.

Enfin, il apparaît dans certaines études que l'efficacité du travail individuel, autre facteur de performance, peut être renforcée par la pratique de la Pleine conscience. Par exemple, une étude menée par le CNRS portant sur 114 salariés des entreprises Sanofi et Engie a ainsi montré qu'un programme de Pleine conscience augmentait de manière très significative la flexibilité cognitive (passage d'une tâche à une autre, souplesse face aux changements) chez les participants au programme en comparaison d'un groupe témoin ¹⁹.

Conscientes des bénéfices de la Pleine conscience, certaines entreprises intègrent désormais cette pratique à grande échelle et de façon structurée. A titre d'exemple, l'entreprise allemande SAP a mis en place une équipe et nommé un directeur pour le programme *SAP Global Mindfulness Practice* afin de coordonner l'ensemble des activités du groupe liées à la Pleine conscience.

Une vigilance nécessaire face à certaines dérives possibles

Il est à noter que si ce lien entre Pleine conscience et performance est important pour certains décideurs en entreprise, il peut en choquer d'autres : il leur est alors reproché de mettre la Pleine conscience au service d'intérêts économiques. Plus généralement, plusieurs critiques sont régulièrement adressées aux initiatives de Pleine conscience en entreprise. Nous en évoquons ici deux principales, qui méritent d'être prises en compte car elles permettent d'identifier des points de vigilance.

Une instrumentalisation pouvant servir à masquer de réels dysfonctionnements ?

La critique la plus fréquente vise un point essentiel : les initiatives de Pleine conscience en entreprise pourraient dans certains cas servir à maintenir une organisation du travail

¹⁵ Voir REB J., NARAYANAN J. and CHATURVEDI S., "Leading Mindfully: Two Studies on the Influence of Supervisor Trait Mindfulness on Employee Well-Being and Performance", Springer Science+Business Media, LLC, 2012.

¹⁶ Disponible sur <https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2017/04/15281-leaders-altruistes-et-empathiques/>

¹⁷ Good & al., 2015, "Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review". Journal of Management Vol. XX No. X, Month XXXX 1-29 DOI: 10.1177/0149206315617003.

¹⁸ Pour un point complet sur la relation entre Pleine conscience, bien-être et performance, voir STRUB L. et STEILER D., « Investir dans le capital Pleine Conscience : l'évidence d'une valeur ajoutée pour les entreprises en termes de bien-être et de performance au travail », in MARTIN-KRUMM C., TARQUINIO C. et SHAAR M. J. (dir.), Psychologie positive en environnement professionnel, Bruxelles, De Boeck Supérieur, pp. 303-327 (voir notamment tableau p. 13).

¹⁹ Etude 2019/2020 en cours du CNRS associée à l'Université Santa Barbara Californie et à l'Institut Français du Leadership Positif, faisant l'objet d'une publication scientifique courant 2020.

source de nombreux dysfonctionnements (dont un niveau de stress trop élevé) en la rendant un peu plus vivable ²⁰. La Pleine conscience serait donc instrumentalisée.

Ce risque existe et ne doit pas être négligé. La pratique de la Pleine conscience ne doit pas remplacer un effort nécessaire pour éliminer progressivement les facteurs de tensions dans une organisation et, dans certains cas, les facteurs de souffrance. Il s'agit idéalement de combiner un tel effort avec l'attention à l'intériorité que permet la Pleine conscience.

Un point de vigilance pour les initiateurs de programmes de Pleine conscience en entreprise, et plus largement dans le monde du travail, est de tout mettre en œuvre afin que les dirigeants s'impliquent eux-mêmes. La prise de recul que permet cette pratique renforce les chances que les vrais dysfonctionnements organisationnels créateurs de tensions soient mieux perçus et pris en compte au plus haut niveau. L'implication des dirigeants n'est évidemment pas facile à obtenir tant les contraintes de temps sont fortes à ce niveau, mais il s'agit d'un point crucial.

Un effet de mode qui peut devenir oppressant ?

La pratique de la Pleine conscience fait incontestablement l'objet d'un effet de mode. Cela ne lui enlève pas pour autant sa valeur. La vraie question à se poser est de savoir si cet effet de mode peut avoir des effets néfastes pour certaines personnes, en les forçant notamment à se tourner vers une pratique qu'elles préféreraient éviter. Il pourrait alors avoir un caractère oppressant.

Si la Pleine conscience peut être bénéfique à de très nombreuses personnes dans le monde du travail, il est essentiel que chacun se sente entièrement libre de s'y engager ou non. Tout le monde sera bien sûr d'accord sur ce principe, mais son application peut s'avérer délicate en entreprise et il y a donc ici un autre point de vigilance. Le cas par exemple d'une équipe dont le dirigeant est déterminé à lancer un programme de Pleine conscience avec son équipe se présente de plus en plus fréquemment, ce qui pose le problème des personnes qui souhaiteraient ne pas y participer. Même si les dirigeants laissent une liberté de principe à chacun de se joindre ou non au groupe, une personne réticente pourra hésiter à se tenir en retrait par peur d'être stigmatisée par la suite. Cette liberté de participation doit donc être affirmée explicitement par les dirigeants.

Des interventions variées dans leurs modalités

Les programmes de Pleine conscience dans les organisations peuvent prendre plusieurs formes quant à leur durée, leur fréquence et leur modalité pédagogique.

Des initiatives courtes (découverte sur une demi-journée, un jour ou deux jours) sont devenues assez fréquentes, mais la régularité de la pratique étant une dimension essentielle, l'étude de l'Initiative Mindfulness France s'est ainsi avant tout portée sur les programmes comprenant plus de trois sessions. La Pleine conscience est en effet un

²⁰ Voir par exemple Tinline, Gordon et Cooper, Cary (2019), "*Work-related stress: The solution is management, not mindfulness*", *Organizational Dynamics*, 48: 93-97 ou DETCHESSAHAR, Mathieu, La pleine conscience promeut une conception individualiste de la société, *Le Monde*, 13 mai 2016. Disponible sur http://www.lemonde.fr/idees/article/2016/05/13/la-pleine-conscience-promeut-une-conception-individualiste-de-la-societe_4918910_3232.html (sur abonnement)

entraînement de l'esprit qui demande une pratique régulière pour produire des effets tangibles.

Comme dans les autres secteurs (santé, éducation, justice), les programmes qui sont les plus susceptibles de produire des effets tangibles et durables se composent d'un nombre conséquent de sessions (généralement huit à dix), réparties sur plusieurs mois, d'une durée de 1h30 à 3h environ. Ces sessions sont souvent proposées sur le temps de travail, mais ce n'est pas systématique.

Chaque session comprend un apport conceptuel, des temps de pratique formelle et informelle et des échanges entre les participants. Généralement, des supports audio sont aussi remis aux participants pour les aider dans la régularité de leur pratique, ce qui permet aussi l'usage d'applications pour *Smartphones* dont il existe désormais un large choix.

Il existe aussi d'autres formes de programmes. Ainsi, certaines organisations choisissent quatre demi-journées espacées de une à deux semaines ou le temps d'un séminaire d'une ou deux journées. Enfin, des programmes de Pleine conscience à distance (en visio ou par conférence téléphonique) commencent à être expérimentés, notamment pour offrir l'opportunité aux personnes souvent en déplacement (commerciaux) ou sur des sites éloignés.

Les groupes sont généralement composés de dix à vingt personnes, presque toujours volontaires. En fonction de la culture de l'entreprise et des intentions de la direction, une mixité des profils et des niveaux hiérarchiques est parfois prévue dans les groupes, ce qui permet de favoriser l'harmonie et l'échange en dépassant les liens hiérarchiques.

Certains employeurs financent intégralement le programme, d'autres demandent aux inscrits une participation aux frais. Ce sont dans tous les cas les employeurs qui prennent en charge la plus grande partie des coûts d'un programme, parfois en bénéficiant de financements d'organismes collecteurs pour la formation professionnelle. Le montage s'opère dans certaines entreprises sous la responsabilité du département « Qualité de vie au travail » en lien avec la médecine du travail et les comités d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail (CHSCT). Dans d'autres cas, c'est la direction des ressources humaines ou même la direction générale qui prend l'initiative.

Enfin, au-delà des initiatives impulsées par la direction on voit émerger dans de nombreuses entreprises des initiatives de pratique hebdomadaires initiées par les collaborateurs de façon spontanée ou suite à une intervention extérieure. Ces initiatives permettent d'ancrer la pratique des collaborateurs et contribuent à modifier les relations au sein de l'entreprise ²¹.

²¹ A titre d'exemple, des ateliers de découverte et des formations à la Mindfulness (8 ateliers hebdomadaires sur la base du programme MBSR) ont été organisés entre 2018 et 2019 par des collaborateurs de BNP Paribas et ont impliqué plus de 300 personnes au total.

QUELQUES CAS D'ENTREPRISES EN FRANCE

Voici quelques exemples d'entreprises, privées ou publiques dans lesquelles ont été mis en place des programmes de formation ou de sensibilisation à la Pleine conscience. Certaines ont été évaluées scientifiquement, d'autres non, mais ces différents cas permettent de prendre la mesure de la variété des initiatives et des secteurs d'activité concernés.

AIR FRANCE

Une étude menée sur 56 employés d'Air France ayant participé à un programme MBSR met en avant les impacts sur la santé au travail et la diminution significative des symptômes d'épuisement professionnel (fatigue physique, lassitude cognitive et épuisement émotionnel). Cette diminution s'explique par une baisse des conflits entre vie professionnelle et vie privée et une plus grande capacité à la déconnexion. Une des découvertes clefs de l'étude est l'augmentation de l'engagement au travail (défini comme « plaisir de travailler »)²².

APICIL

Une étude menée chez APICIL (4e groupe de protection sociale en France) auprès de 60 personnes dans le cadre d'un programme de Pleine conscience met en évidence des améliorations significatives sur les 3 volets de la définition de la santé de l'OMS. Concernant la santé physique : elle s'améliore pour 67 % des participants. Pour la santé mentale : le stress baisse pour 72 % des participants et le plaisir au travail progresse de 42 % pour les participants. Concernant la santé sociale, les comportements dits « pro-sociaux » ont progressé de 50 %, la bienveillance envers soi-même de 48% et 72% des managers disent avoir davantage confiance en eux pour prendre des initiatives²³.

L'OREAL

Une étude d'impact menée en partenariat avec l'université d'Oxford sur 24 employés de la Division Cosmétique Active de L'Oréal ayant été formés à la Pleine conscience a montré une très forte baisse du niveau de stress, une amélioration importante à forte du bien-être émotionnel, social et psychologique et une augmentation de la confiance en soi²⁴.

SAP

Quarante-cinq salariés de SAP, le leader mondial des progiciels de gestion intégré, ont été formés pour devenir instructeurs du programme *Search Inside Yourself* et dédient chaque année une partie de leur temps de travail à former leurs collègues. Depuis 2013 plus de 11 000 employés de SAP ont suivi ce programme d'apprentissage de la pleine conscience²⁵.

22 Etude 2019 scientifique menée par l'IREGE (Université Savoie Mont Blanc) avec un groupe contrôle. Mesures effectuées avant et après le programme et 3 mois après pour vérifier leur stabilité dans le temps.

23 Etude menée en novembre 2018 avec un groupe contrôle, et l'utilisation de l'échelle PSS10 (Cohen & Williamson 1988), dans le cadre d'un programme MB Work (programme de Pleine conscience de 8 semaines, adapté au contexte de l'entreprise pour prévenir et réduire le stress, améliorer les relations de travail et augmenter l'intelligence émotionnelle).

24 Etude réalisée en 2018 par Kalapa Academy en partenariat avec *Oxford Mindfulness Center*. Mesures réalisées sur la base de l'échelle de mesure du stress perçu (*Perceived Stress Scale* ou PSS), de l'échelle de continuum de santé mentale de Corey L. M. Keyes et de l'échelle générale de la confiance en soi.

25 <https://www.sap.com/about/customer-involvement/global-mindfulness-practice.html> consulté le 20 janvier 2020.

EDF

Environ 3000 collaborateurs ont participé depuis 2016 à au moins une des séances organisées par des salariés pendant la pause déjeuner sur différents sites français du groupe. Ces séances sont essentiellement animées par des salariés de l'entreprise mais aussi, parfois, par des intervenants externes.

MAIF

La quasi-totalité des dirigeants de l'entreprise (membres du bureau du conseil d'administration et membres de l'équivalent du comité exécutif et du comité de direction) ont fait en 2016 et 2017 l'expérience d'un programme de Pleine conscience sur plusieurs mois. Le même programme a aussi été proposé à de nombreux autres collaborateurs dans d'autres services (centres d'appels notamment). Cette initiative a fait l'objet d'une évaluation non publiée.

SCHNEIDER ELECTRIC

Dans le cadre de la stratégie RH globale et la vision 2020 de Schneider Electric, un programme « Mindfulness at work » a été déployé depuis 2016 avec pour objectif de faire connaître aux salariés la Pleine conscience et ses bénéfices et de leur offrir la possibilité de pratiquer au travail. Plusieurs milliers de collaborateurs ont participé aux différents formats proposés (sessions de découvertes, sessions avancées, formation pour les managers hauts potentiels par le biais de l'INSEAD, webinars de pratique et groupe de pratique organisés par les salariés).

HAUTE SAVOIE HABITAT

Au sein de Haute-Savoie HABITAT, bailleur social de 270 collaborateurs au statut d'Etablissement Public à Caractère Industriel et Commercial (EPIC), 12 managers volontaires ont participé à un programme de méditation afin de cultiver une approche managériale fondée sur la participation, la considération de chacun et la prise de décision juste.

Témoignages

Catherine Moste, directeur Site R&D, Sanofi Pasteur

« Lorsque l'on est scientifique et que l'on découvre les bénéfices démontrés aux plans physiologique et mental d'une pratique régulière de la Pleine conscience, l'envie de partager et mettre en œuvre cette connaissance, en particulier dans son environnement professionnel devient une évidence. Et plus encore en travaillant dans une entreprise dédiée aux sciences de la vie et à la santé.

La méditation est un levier puissant de développement de l'intelligence émotionnelle, terreau fondamental de performance, personnelle et collective, d'excellence managériale et de leadership, et surtout de bien-être au sein de l'entreprise.

Nous avons mis en œuvre des programmes et des études au sein de nos équipes françaises, utilisant des pratiques de Pleine conscience adaptées aux contraintes de l'entreprise. Proposées d'abord aux managers et aux leaders, elles incluent à présent les collaborateurs, tous volontaires. Au total, 400 collaborateurs, dont 160 managers, ont intégré ce programme s'étalant sur 8 à 10 semaines.

A l'écoute des témoignages individuels et au regard de l'amélioration des compétences relationnelles au sein des équipes, ces expériences sont enthousiasmantes d'humanité »

**Lysiane Beaujard, directrice développement et formation,
Danone Academy France**

« Comme pour beaucoup de groupes, le sujet de la qualité de vie au travail est un sujet majeur pour Danone. Dans un monde en perpétuelle accélération, il est urgent de mettre en place des programmes pour permettre au salarié de continuer à s'épanouir dans sa vie professionnelle. Croire que le rythme du changement va se calmer ou que "cela ira mieux après" est un leurre. Nous avons une conviction profonde qui est que le bien-être des salariés est source de performance économique durable. Nous avons défini cinq piliers qui sont le cadre de notre stratégie santé et bien-être au travail chez Danone. Le programme de Pleine conscience basé sur le volontariat est un des éléments de ce dispositif. Les bénéfices de la Pleine conscience sont très vite mesurables par chaque personne qui suit le programme, à savoir : augmenter sa capacité d'écoute et de présence, sa capacité de focalisation et de concentration... et donc travailler de façon plus efficace et en plus grande sérénité. C'est une vraie discipline personnelle à mettre en place. Les retours des participants sont élogieux sur les changements observés dans leur façon d'appréhender le quotidien : "plus de clarté mentale, moins de dispersions, plus d'efficacité...". Dans un monde hyperconnecté où le zapping est omniprésent, c'est un vrai luxe de pouvoir rester clairvoyant sans se laisser entraîner dans la multiplicité des tâches. La réussite de ce programme a été d'être très concret, basé sur de vrais cas rencontrés au quotidien et facile à pratiquer. »

Recommandations

Pour le domaine du travail, nos recommandations IMF en termes d'actions politiques sont de trois ordres :

- Evaluer le plus précisément possible le coût humain et financier du stress et du burn-out dans le monde du travail, et en particulier la charge financière que cela représente pour les collectivités publiques,
- Lancer plusieurs programmes-pilotes dans des administrations publiques, évalués par des équipes indépendantes de niveau universitaire,
- Créer un pôle académique d'excellence pour initier et financer des évaluations sur l'impact de la Pleine conscience au travail.



Justice
et Pleine conscience



Justice et Pleine conscience

À travers plusieurs études portant sur des initiatives menées à l'étranger et en France, nous présentons plus particulièrement dans ce chapitre les interventions et les impacts positifs de la pratique de la Pleine conscience dans le domaine carcéral, de la justice sociale et restaurative.

Les impacts positifs observés concernent notamment :

- la baisse du taux de récidive des personnes incarcérées¹ (autorégulation, autodiscipline, réduction des symptômes dépressifs, de l'anxiété, de la consommation de drogues...);
- la réduction et la prévention de la violence ;
- la prévention du stress et des risques psycho-sociaux ;
- l'amélioration générale de la santé.

En France, dans un contexte de surpopulation et de violence carcérales, avec des taux de récidive et de suicide élevés, les interventions fondées sur la Pleine conscience dans les prisons restent à ce jour encore trop limitées pour en apprécier pleinement les bénéfices individuels, collectifs et sociétaux.

Pour autant, la mise en œuvre depuis 2018, en France, par l'association Mindfulness Solidaire d'un véritable programme d'intelligence émotionnelle fondé sur la pratique de la Pleine conscience, a permis de constater une réelle assiduité des participants, une profonde capacité de leur part à mettre en œuvre les exercices enseignés lors de situation de stress (fouille de cellules, passage devant une autorité judiciaire...), ainsi que leur intention de transmettre à leurs proches les documents pédagogiques remis par l'association au cours de ses interventions.

Ce programme mériterait de faire l'objet d'une étude approfondie permettant d'évaluer l'ampleur de son impact pour les personnes incarcérées et pour la société, pendant et à l'issue de leurs périodes de détention, dans une optique de réinsertion sociale, de promotion de la santé, de transformation personnelle et collective.

Ce programme d'intelligence émotionnelle a d'ailleurs été présenté lors de la réunion inaugurale du Réseau francophone de prévention de la radicalisation et de l'extrémisme violent pouvant conduire au terrorisme (FrancoPREV) qui s'est tenue à Bruxelles le 13 décembre 2018, dans une optique de prévention de situations de rupture ou de basculement dans la violence, de développement de compétences et d'attitudes favorisant le vivre-ensemble, l'estime de soi, la régulation des émotions, la résilience, la réduction du stress, ainsi que l'apprentissage de la citoyenneté.

Les avocats et les magistrats étant également concernés par les questions de qualité de la vie au travail, de leadership, d'accompagnement au changement, de gestion du stress et d'autorégulation émotionnelle, des interventions et des programmes de formation à la Pleine conscience à destination de ces professionnels ont également commencé à se déployer ces dernières années en France.

¹ HOWELLS K., TENNANT A., DAY A., ELMER R., "Mindfulness in forensic mental health: Does it have a role?", Pleine conscience, vol. 1, n° 1, 2010, pp. 4-9.

Des recherches pointant vers un lien entre Pleine conscience, violence en prison et récidive

La situation actuelle de notre système pénitentiaire est assez préoccupante en ce qui concerne à la fois la récidive, la violence en prison et la santé mentale des détenus.

En matière de récidive, 61 % des personnes sortants de prison y retournent dans les cinq années qui suivent ² (soit environ 44 000 personnes sur les 72 000 sortant de prison chaque année, chiffres 2014 ³). Le coût total de cette récidive pour la société française peut être estimé à environ 1,6 milliard d'euros par an, étant donné que la peine moyenne des condamnés en état de récidive légale est de 15,6 mois ⁴ et que la détention d'une personne coûte environ 100 euros par jour ⁵.

Ce chiffre peut être comparé au budget (hors pensions) de l'administration pénitentiaire en 2015, qui s'élevait à 2,64 milliards d'euros ⁶.

Concernant la violence en prison, l'administration pénitentiaire a dénombré ⁷ :

- 4 122 agressions physiques contre le personnel, dont 149 ayant entraîné une interruption de travail ;
- 8 061 agressions entre personnes détenues ;
- 1 homicide.

Enfin, concernant la santé mentale des prisonniers, il s'avère qu'une proportion importante des prisonniers souffre de troubles mentaux. L'étude la plus récente ⁸, menée en 2006 dans vingt prisons françaises, montre que 35,5 % des détenus sont considérés comme manifestement malades, gravement malades ou parmi les patients les plus malades (selon une échelle d'évaluation de la gravité de l'état de la personne, ou échelle CGI), et que pendant leur incarcération, 17,7 % des détenus développent une anxiété généralisée, et 24 % un état dépressif majeur. Selon Adeline Hazan ⁹, contrôleuse générale des lieux de privation de liberté, 17 000 détenus (soit près de 25 % des détenus en France) présentent des pathologies très graves (schizophrénie, psychoses) et relèvent davantage de l'hospitalisation que de la détention.

² Ministère de la Justice, « Chiffres clés de la réforme pénale », juin 2014. 17 août 2017.

Disponible sur http://www.justice.gouv.fr/include_htm/reforme_penale_chiffres_cles_plaquette.pdf

³ BOUDET A., « Réforme pénale : la prison est-elle efficace contre la récidive », *Huffington Post*, 3 juin 2014. https://www.huffingtonpost.fr/2014/06/03/reforme-penale-prison-est-elle-efficace-contre-recidive_n_5429927.html

⁴ Ministère de la Justice, « Chiffres clés de la réforme pénale », juin 2014.

⁵ PIQUET C., « Combien coûte un détenu en France ? », *Le Figaro*, 5 décembre 2014.

⁶ Ministère de la Justice, « Les chiffres clés de l'administration pénitentiaire au 1er janvier 2015 ».

Disponible sur http://www.justice.gouv.fr/art_pix/chiffres_cles_2015_FINALE_SFP.pdf

⁷ « Les chiffres clés de l'administration pénitentiaire au 1er janvier 2015 ».

Disponible sur http://www.justice.gouv.fr/art_pix/chiffres_cles_2015_FINALE_SFP.pdf

⁸ Enquête épidémiologique sur la santé mentale des personnes détenues en prison, conduite entre 2003 et 2004 à la demande du ministère de la Justice et du ministère chargé de la Santé. FALISSARD B., LOZE J. Y., GASQUET I., DUBURC A., DE BEAUREPAIRE C., FAGNANI F. et ROUILLON F., « *Prevalence of mental disorders in French prisons for men* », *BMC Psychiatry*, vol. 6, n° 33.

⁹ France Inter, Emission « L'invité de 8h20 », 17 août 2017.

Disponible sur <https://www.franceinter.fr/emissions/l-invite-de-8h20/l-invite-de-8h20-17-aout-2017>

Par ailleurs, 38 % des détenus incarcérés depuis moins de six mois présentent une dépendance aux substances illicites et 30 % une dépendance à l'alcool.

Le taux de suicide en prison reste quant à lui tragiquement élevé, atteignant sept fois la moyenne nationale avec environ 12,4 suicides pour 10 000 détenus en 2013 (un taux presque deux fois supérieur à la moyenne des quarante-sept pays membres du Conseil de l'Europe)¹⁰.

On dénombre ainsi 94 suicides et 1 033 tentatives de suicide dans les prisons françaises en 2014¹¹.

Notons que la violence en prison et la santé mentale des détenus sont probablement aussi aggravées par la surpopulation carcérale (en 2016, la France comptait 58 507 places de prison pour héberger 68 819 détenus, soit une surpopulation de 118 %) et la promiscuité (au 1er août 2016, seules 39 % des 68 819 personnes détenues bénéficiaient d'une cellule individuelle)¹².

Pleine conscience et récidive

À ce jour, aucune étude scientifique précise n'a été menée sur le lien entre Pleine conscience et récidive. Pour autant, la Pleine conscience pourrait contribuer à sa réduction en raison de son impact bénéfique sur des facteurs fortement liés à la récidive (déficit d'autorégulation émotionnelle et prévalence des addictions notamment).

En effet, le déficit de régulation des émotions négatives serait corrélé à de nombreuses formes d'infractions¹³, et contribuerait par conséquent au risque de récidive¹⁴.

Une étude sur le sujet a été menée aux États-Unis par le *Mind Body Awareness* (MBA), une ONG californienne spécialisée dans l'enseignement de la Pleine conscience à destination de jeunes incarcérés : trente-deux participants ont pris part à l'étude, basée sur dix sessions hebdomadaires d'une heure chacune où ils étaient invités à travailler sur des thèmes tels que la régulation d'impulsion, l'intelligence émotionnelle et l'écoute attentive. Les résultats quantitatifs montrent que l'autorégulation et la gestion du stress perçu par les participants se sont améliorées de manière significative¹⁵.

Une autre étude américaine menée par l'Université de New York et l'Université de Miami montre que la réduction du stress chez les jeunes incarcérés améliore sensiblement leur capacité à gérer leurs émotions et à réduire les comportements impulsifs¹⁶.

10 « Le Conseil de l'Europe fustige les prisons françaises », *Le Figaro*, 8 mars 2016

11 « Les chiffres clés de l'administration pénitentiaire au 1er janvier 2015 »

12 D'après le rapport sur l'encellulement individuel, du 20 septembre 2016

Disponible sur http://www.justice.gouv.fr/publication/rap_jj_urvoas_encellulement_individuel.pdf

13 DAY A., « *Offender emotion and self-regulation: implications for offender rehabilitation programming* », *Psychology, Crime and Law*, vol. 15, n° 2-3, 2009, pp. 119-130

14 L'autorégulation est un processus de gestion de soi par lequel la personne oriente ses pensées, émotions et comportements pour atteindre des objectifs.

15 Étude du *Mind Body Awareness* : HIMELSTEIN S., SHAPIRO S., HASTINGS A., HEERY M., « *Mindfulness training for self-regulation and stress with incarcerated youth: A pilot study* », *Probation Journal*, vol. 59, n° 2, 2012, pp. 151-165.

Une étude de l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA) montre également que l'autodiscipline de jeunes prisonniers peut être renforcée par un programme de méditation de dix semaines ¹⁷.

Par ailleurs, l'impact de la Pleine conscience sur la récidive pourrait aussi passer par une réduction de l'addiction à des substances telles que la drogue et l'alcool. Sortir de ces addictions, corrélées à la criminalité, est souvent considéré comme nécessaire pour éviter la récidive ¹⁸. Plusieurs études montrent ainsi l'influence des programmes de Pleine conscience sur les comportements addictifs des prisonniers et sur leur capacité à se libérer durablement de la drogue et de l'alcool. Un protocole intitulé « Prévention de la rechute fondée sur la Pleine conscience » (*Mindfulness Based Relapse Prevention*, MBRP) a été développé par l'Université de Washington spécifiquement pour les individus engagés dans un processus de désintoxication. Ce protocole combine la Pleine conscience avec les techniques existantes de traitement de l'addiction, et vise à favoriser la prise de conscience des déclencheurs de l'addiction, des schémas destructifs et des réactions « automatiques ».

Ce protocole de MBRP a été adapté par le *Mind Body Awareness Project* pour des adolescents à haut risque incarcérés. Le programme comprend huit sessions hebdomadaires, qui incluent de courtes pratiques de Pleine conscience. Les résultats de l'étude menée sur ce programme montrent une réduction de l'impulsivité des participants, et une perception accrue du risque posé par les drogues ¹⁹.

D'autres études montrent également l'impact de la Pleine conscience sur la capacité des détenus à se départir de comportements addictifs. L'une d'entre elles, réalisée à Taïwan auprès de détenus purgeant des peines d'un an pour détention ou trafic de substances illicites et suivant un programme adapté de MBRP, montre une corrélation entre le temps de pratique de Pleine conscience et la capacité à refuser les drogues.

Enfin, une autre étude, réalisée auprès de cent cinq femmes détenues dans un centre de traitement résidentiel de l'addiction, compare le traitement classique et la MBRP dans la prévention de la rechute addictive. Les résultats révèlent qu'au bout de quinze semaines, les femmes du groupe de MBRP disent avoir consommé significativement moins de drogue et rencontré moins de problèmes légaux et médicaux ²⁰.

16 LEONARD N. R., JHA A. P., CASARJIAN B., GOOLSARRAN M., GARCIA C. *et al.*, "Mindfulness training improves attentional task performance in incarcerated youth: A group randomized controlled intervention trial", *Frontiers in Psychology*, vol. 4, 2013, p. 792. Disponible sur <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2013.00792/full>

17 Amélioration de l'auto-discipline chez les prisonniers. BARNET E., HIMELSTEIN S., GARCIA-ROMEU A., CHAMBERLAIN L. J., "Innovations in Practice: Exploring an intensive meditation intervention for incarcerated youth", *Child and Adolescent Mental Health*, vol. 19, n° 1, 2014, pp. 69-73.

18 WALTERS G., "Changing lives of crime and drugs: Intervening with substance-abusing offenders", New York, Wiley, 1998.

19 LEE K., BOWEN S., BAI A., "Psychosocial outcomes of Mindfulness-based relapse prevention in incarcerated substance abusers in Taiwan: A preliminary study", *Journal of Substance Use*, vol 6, n° 6, 2011, pp. 476-483.

20 WITKIEWITZ K., WARNER K., SLLY B., BARRICKS A., STAUFFER C., THOMPSON B. *et al.*, "Randomized trial comparing Mindfulness-based relapse prevention with relapse prevention for women offenders at a residential addiction treatment center", *Substance Use and Misuse*, vol. 45, n° 5, 2014, pp. 536-546.

Une réduction probable de la violence en prison

Un autre effet positif majeur de la Pleine conscience en milieu carcéral serait l'augmentation de la résistance au stress et la diminution de l'agressivité, ce qui se traduirait par une réduction de la violence.

Plusieurs études pointent en effet dans cette direction. L'une des plus grandes études menées en milieu carcéral sur l'impact de la Pleine conscience sur les émotions des prisonniers a été réalisée par le *Center for Mindfulness* (CFM) de l'Université du Massachusetts²¹, aux États-Unis. Elle a été conduite dans six prisons, et 1 350 adultes y ont pris part, à raison de huit sessions hebdomadaires. Elle a montré une réduction de l'hostilité et des troubles de l'humeur chez les participants, ainsi qu'une meilleure estime de soi (les améliorations étaient plus significatives pour les femmes que pour les hommes).

Une autre expérimentation de réduction de l'agressivité a été menée sur un groupe de détenus, qui se sont prêtés à une méditation les invitant à dévier leur attention de l'objet de leur agressivité pour se concentrer sur les sensations présentes dans leur corps. Les résultats montrent une diminution de l'agression verbale et physique, sans avoir recours à des médicaments ou à une intervention de maîtrise physique. La réduction des coûts liée à l'absence de blessures causées par ces individus a été estimée à 95,7 %, entre l'année précédant l'intervention et l'année la suivant²².

Des programmes spécifiques au milieu carcéral déjà développés à l'étranger

Certaines formations spécifiques existent déjà pour former des intervenants spécialisés dans la pratique de la Pleine conscience en milieu carcéral.

Aux États-Unis notamment, deux programmes de formation peuvent être mentionnés :

- Le *Prison Mindfulness Institute* forme des facilitateurs du programme *Mindfulness-Based Emotional Intelligence* (MBI). Plus de trois cents facilitateurs ont été formés à ce jour.
- *Insight Out*, une organisation californienne offre aussi des formations pour les enseignants de Pleine conscience qui souhaitent intervenir en milieu carcéral.

Plus de 20 000 prisonniers et membres du personnel pénitentiaire ont participé aux États-Unis à des ateliers faisant appel à la Pleine conscience, à travers une cinquantaine de centres.

Ces interventions adoptent différents formats :

- des interventions ponctuelles d'une heure environ, alternant pratique de la Pleine conscience et temps d'échanges entre les participants et l'instructeur ;

21 SAMUELSON M., CARMODY J., KABAT-ZINN J., BRATT M., « *Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities* », *The Prison Journal*, vol. 87, n° 2, 2007, pp. 254-268. Disponible sur https://cdn.shopify.com/s/files/1/0250/0853/files/Prison_Paper_UMass_07.pdf?1971.

22 SINGH N. N., LANÇIONI G. E., WINTON A. S. W., SINGH A. N., ADKINS A. D., SINGH J., « *Clinical and benefit-cost outcomes of teaching a Mindfulness-based procedure to adult offenders with intellectual disabilities* », *Behavior Modification*, vol. 32, n° 5, 2008, pp. 622-637.

- des programmes structurés et adaptés, à destination des mineurs ou des adultes emprisonnés, d'une durée allant de plusieurs semaines à une année.

Parmi les programmes structurés, certains sont particulièrement remarquables :

- Le programme *Guiding Rage Into Power* (GRIP), proposé par *Insight Out* et déployé depuis dix-sept ans aux États-Unis, dure un an.
- Le *Prison Mindfulness Institute* a développé, en lien avec le *Center for Mindfulness* de l'Université de Massachusetts, un programme pilote d'une durée de cinq ans, dans une prison de sécurité maximale à Golden, Colorado. Il a pris la forme d'un cours de treize semaines de MBEI, intitulé *Path of Freedom*²³.
- Le *Mind Body Awareness*, une ONG californienne, propose des programmes de Pleine conscience de dix semaines à destination des jeunes incarcérés, centré sur l'intelligence émotionnelle et la régulation de l'impulsivité, et des programmes de huit semaines de prévention des rechutes addictives.

Au Royaume-Uni, les programmes de Pleine conscience dans les prisons se multiplient, et comprennent notamment :

- Le *National Offender Management Service* (NOMS), au Pays de Galles, déploie depuis 2013 un programme de Pleine conscience dérivé du programme MBCT, pour des détenus libérés récemment et hébergés dans des centres de probation. Il prévoit aussi des cours pour le personnel de leurs structures d'accueil.
- Plusieurs prisons britanniques ont aussi mis en place des programmes de Pleine conscience, dérivés du programme MBSR (*Her Majesty Prison Guys Marsh*), ou du programme MBCT (HMP Dumfries). Enfin, plusieurs institutions pour jeunes délinquants déploient des programmes de Pleine conscience (*Her Majesty's Youth Offender Institution* de Cookham Wood dans le Kent et de Pomont en Écosse).

En Inde, enfin, des programmes de Pleine conscience sont dispensés depuis plusieurs années, dans plus de cent établissements et au bénéfice de près de 120 000 détenus.

L'association Emergence propose depuis un an des cycles de méditation à la prison de Leuze en-Hainaut (Belgique).

En France

Portés par l'association Mindfulness Solidaire (<http://www.mindfulness-solidaire.org>), les premiers programmes d'intelligence émotionnelle fondés sur la pratique de la Pleine conscience ont été initiés, de façon continue depuis le mois d'avril 2018, au sein du programme de préparation à la sortie « Après » du groupe Ares (<http://www.groupeares.fr>), à la prison de Meaux-Chauconin.

²³ Le Prison Mindfulness Institute prévoit un essai contrôlé randomisé : « Presentation by Dr. J Harrison (Rhode Island College), Dr. J Clarke (Brown University) and F. Maull (Prison Mindfulness Institute) at the 11th Annual Center for Mindfulness Scientific Conference on April 20, 2013 in Norwood Massachusetts ». Disponible sur <http://www.prisonmindfulness.org/projects/research/>

Crée en 2017, Mindfulness Solidaire s'est donnée pour mission de redonner confiance et de soutenir la santé, la résilience et l'autonomisation des personnes les plus vulnérables et invisibles de la société ainsi qu'à celles et ceux qui les accompagnent au sein de structures d'accueil et de soutien, ou avec le personnel pénitentiaire dans le cas des détenus.

Le programme d'intelligence émotionnelle de Mindfulness Solidaire (MBEI) :

- a été suivi à ce jour par une trentaine de détenus ;
- se déroule sur une période de 8 semaines, à raison d'1h45 de pratique par semaine ;
- se fonde sur les trois piliers que sont la Pleine conscience, des outils de coaching orientés vers la réinsertion sociale, ainsi que sur la pratique des cercles de parole ;
- aborde de façon progressive les thématiques suivantes : introduction à la Pleine conscience et à l'intelligence émotionnelle, identité personnelle et croyances limitantes, accompagnement au changement, gestion des émotions et des douleurs, principe de responsabilité radicale, de leadership et d'empowerment, pardon, communication et dialogue conscient, gestion des conflits, intégration de la Pleine conscience dans tous les aspects de sa vie quotidienne ;
- donne lieu à la remise aux détenus d'un certificat de suivi de la formation à la Pleine conscience et à l'intelligence émotionnelle ;
- est animé par des instructeurs de Pleine conscience qualifiés, spécifiquement formés pour faciliter ledit programme d'intelligence émotionnelle, et ayant de surcroît une expérience dans le domaine de l'action sociale ;
- s'adresse aux détenus purgeant des peines de durées variables, dans une dynamique de préparation et d'accompagnement à la sortie, de justice restauratrice et transformatrice. À cet égard, le programme est aussi déployé depuis 2019 auprès d'organismes spécialisés dans l'insertion sociale par l'activité économique et les métiers du numérique.

Ce programme a été présenté en 2019 au Ministère des Solidarités et de la Santé, à l'administration pénitentiaire ainsi qu'à la direction de la protection judiciaire de la jeunesse, afin de mesurer son impact sur la stratégie santé des personnes placées sous main de justice (PPSMJ), dans la mesure où il est susceptible d'avoir une influence sur la réduction des inégalités sociales de santé, de leur donner accès à des soins équivalents, de contribuer à leur réinsertion et au développement d'une stratégie de santé spécifique les concernant.

Il a par ailleurs été développé en 2018 dans le domaine de la justice sociale, dans plusieurs centres d'hébergement d'urgence de l'armée du salut à Paris (Mouzaïa, CHRS Bateau Amiral Georgette Gogibus), où des interventions ont été déployées auprès des travailleurs sociaux et des résidents, avant d'envisager de créer des groupes mixtes mêlant travailleurs sociaux et résidents.

24 Selon un rapport de l'Institut national de veille sanitaire paru en mars 2015, le taux de suicide des agents pénitentiaires sur la période 1990-2008 dépasse de 21 % celui de la société française.

Un soutien pour le personnel encadrant

Les personnels d'encadrement des lieux de détention sont soumis à une forte pression, tant physique que psychologique, liée à l'exercice de leur profession²⁴. Ils ont pleinement vocation à bénéficier des programmes et interventions fondés sur la pleine conscience facilités auprès des détenus. Aux Etats-Unis²⁵, après avoir organisé des groupes de pratique destinés tantôt aux détenus, tantôt aux personnels de surveillance, le *Prison Mindfulness Institute* organise désormais des groupes mixtes associant détenus et personnels de surveillance et d'encadrement, qui partagent ainsi les mêmes outils de gestion du stress, des conflits, de communication et d'intelligence émotionnelle.

Le programme *Prison Smart* s'appuie quant à lui sur une méthode mêlant exercices de yoga postural et de Pleine conscience. Cinq cents détenus environ ont profité de ces ateliers, dans plusieurs établissements :

- Fleury-Mérogis (premier programme)
- Centre pénitentiaire du Réau (deuxième programme - janvier 2012)
- Centre national d'évaluation (CNE) de Savigny-le-Temple (huit programmes sur l'année 2012).

Ce programme a été évalué en 2012 par le CNE du Réau. À l'issue de leur stage, 79 % des volontaires ont déclaré mieux dormir et être moins angoissés, 96 % se sentir mieux physiquement, et 81 % avoir amélioré leur relation avec les autres.

La liste ci-dessous rassemble les établissements pénitentiaires français dont certains détenus ont bénéficié de programmes intégrant la Pleine conscience. Elle n'est pas exhaustive car les programmes sont souvent réalisés par des intervenants indépendants et l'information n'est pas facilement accessible :

- Maison d'arrêt de Fleury-Mérogis (courtes peines et unités dédiées)
- Centres de jeunes détenus (CJD) de Fleury-Mérogis
- CNE du Réau
- Prison des Baumettes (centre pénitentiaire de Marseille)
- La Maison d'arrêt de Bois d'Arcy (programme de prévention de la radicalisation)
- CNE de Savigny-le-Temple
- Maison d'arrêt de Fresnes²⁶ (quartier pour femmes) : Yoga et Pleine conscience, par l'association Yoga en prison
- Prison de Varcès²⁷
- Prison de Ploemeur en France : Yoga et Pleine conscience, par Nina Carré

²⁵ Le *Prison Mindfulness Institute* prévoit un essai contrôlé randomisé : « *Presentation by Dr. J Harrison (Rhode Island College), Dr. J Clarke (Brown University) and F. Maull (Prison Mindfulness Institute) at the 11th Annual Center for Mindfulness Scientific Conference on April 20, 2013 in Norwood Massachusetts.* » Disponible sur <http://www.prisonmindfulness.org/projects/research/>

²⁶ Yoga en prison, « Les porteuses du projet ».

²⁷ WEILL A., « Yoga à la prison de Varcès : "Se libérer de tout" », Place Gre'Net, 11 avril 2014.

Des bénéfices attendus aussi pour les magistrats et les avocats

Pour les magistrats

Les programmes et interventions basés sur la Pleine conscience pourraient également trouver matière à se développer dans le domaine de la magistrature.

Dans un livre blanc publié en 2015, intitulé « Souffrance des magistrats au travail : état des lieux, état d'alerte ²⁸ », l'Union syndicale des magistrats (USM) fait notamment état de l'absence de prise en compte de l'état de santé des magistrats et de celui de leurs proches, ainsi que d'un management inadapté de la profession.

Les bénéfices identifiés dans le cadre du présent rapport, dans le secteur des entreprises et de la santé, liés à une pratique régulière de la Pleine conscience, pourraient profiter aux magistrats dans le cadre de programmes adaptés à l'exercice de leur profession.

Pour les avocats

Lors de son assemblée générale en 2010, le Conseil national des barreaux (CNB) a mis en avant le risque accru de stress dans la profession d'avocat ²⁹. Dans ce contexte, la sensibilisation des avocats aux bénéfices de la Pleine conscience a commencé à se déployer au cours des dernières années.

Certaines initiatives ont déjà été prises :

- En 2012, le Barreau de Paris a organisé deux séances de deux heures d'initiation à la Pleine conscience, dans le cadre de la formation continue qu'elle propose à ses membres. Chaque session a rassemblé, respectivement, une trentaine et une centaine d'avocats.
- En 2015, la pratique de la Pleine conscience a été présentée à l'occasion de la journée du Bonheur organisée par la commission qualité de vie-solidarité du barreau de Paris animée par maître Karine Mignon-Louvet. Cette commission a également pris en charge un programme MBSR, avec cinq participants.
- En 2016, cette même commission a pris en charge un autre programme MBSR (dix participants), qui a été présenté en 2017 au bâtonnier de Paris, de même qu'à l'occasion de l'événement « Campus » organisé chaque année par le barreau de Paris et l'École de formation du barreau (EFB).
- En 2017, la onzième édition de l'événement « Campus » dédié à la formation des avocats a permis d'animer un atelier destiné à sensibiliser la profession à la méditation de Pleine conscience pour une meilleure efficacité dans leur vie professionnelle (<https://www.affiches-parisiennes.com/avocats-30-meditez-7297.html>).
- Le programme MINDFUL-LEX a commencé à se déployer dans plusieurs cabinets d'avocats. Il s'agit du premier parcours francophone de formation, d'enseignement,

²⁸ Livre blanc publié en 2015 par l'Union Syndicale des Magistrats (USM), intitulé « Souffrance des magistrats au travail : état des lieux, état d'alerte ».

²⁹ Résolution sur le thème « Avocats et psychologie » adoptée par le Conseil national des barreaux lors de son assemblée générale des 7 et 8 mai 2010.

de découverte et d'approfondissement des outils de la Pleine conscience, conçu par un professionnel du droit, ancien avocat, médiateur et instructeur MBSR. Le programme est spécifiquement dédié aux étudiants et aux professionnels du droit (avocats, magistrat, enseignants, médiateurs, arbitres, juristes, legal tech...). Il comporte sept sessions individuelles ou collectives de 1h30 réparties sur une période d'un mois et demi, permettant de découvrir et de s'approprier une large palette d'outils propres à favoriser la santé, la créativité, la collaboration, le leadership et l'intelligence émotionnelle, tout en renouant avec les valeurs fondatrices du droit que sont la justice, l'équité et le partage ³⁰.

Témoignage

Armelle DUBOIS - Directrice de l'entreprise d'insertion Après (groupe Ares)

« L'équipe sociale d'Après porte un regard très positif sur ce module de méditation de Pleine conscience. En instaurant un cadre de confiance et de confidentialité, les intervenants ont su offrir aux participants un lieu où ils peuvent se livrer en toute transparence. Les séances sont synonymes de travail sur soi et sur le parcours de chacun : en ce sens, la méditation de pleine conscience permet aux personnes de repenser leurs actes sous un nouvel angle et d'évoluer dans leur travail sur l'exécution de leur peine. »

Recommandations et points de vigilance

Compte tenu des bénéfices liés à la pratique de la Pleine conscience évoqués ci-dessus, nous préconisons de :

- Mettre en œuvre une étude approfondie permettant notamment de mesurer l'impact et l'ampleur des bénéfices des interventions et programmes fondés sur la Pleine conscience dans les prisons, tant pour les professionnels du droit, pour les personnes détenues que pour le personnel d'encadrement et de surveillance. Ces études permettraient notamment de mesurer plus précisément l'impact des programmes proposés sur l'état de santé des participants, les bénéfices liés à la préparation et à l'accompagnement à la sortie des lieux de détention (responsabilisation, réinsertion...), en lien avec l'ensemble des partenaires institutionnels concernés (santé, emploi, addiction, hébergement...), mais également en termes de remobilisation des personnes détenues (confiance en soi, résilience, intelligence émotionnelle...).

Dans le cas des prisons, la mise en œuvre de ces programmes nécessitera l'élaboration préalable de critères stricts de participation et d'exclusion aux programmes basés sur la Pleine conscience. La pratique de la Pleine conscience

³⁰ <https://www.kamilex.com/mindful-lex-premier-programme-francophone-fonde-sur-la-pratique-de-la-mindfulness-specifiquement-dedie-aux-professionnels-du-droit/>

pourrait en effet représenter un risque pour des détenus présentant des troubles psychiques graves (psychoses, troubles post-traumatiques, tendances suicidaires avérées...). La mise en œuvre de ces programmes nécessite dans tous les cas des instructeurs spécifiquement formés, ainsi qu'une bonne collaboration avec l'établissement pénitentiaire concerné.

- Réaliser une étude épidémiologique de la santé physique et psychologique des prisonniers, la dernière étude datant de 2003-2004.
- Rendre les interventions et les ateliers de pratique fondés sur la Pleine conscience accessibles aussi bien aux détenus qu'au personnel encadrant des établissements pénitentiaires.
- Permettre au ministère de la Justice, à l'administration pénitentiaire et au ministère de la Santé d'encadrer et de faciliter les conditions de la mise en œuvre de ces interventions, ainsi que les modalités pratiques d'accès à ces établissements pour les instructeurs de programmes basés sur la Pleine conscience.
- Faciliter la fourniture du matériel adéquat aux participants à ces ateliers (tapis, matelas, coussins de méditation, documents pédagogiques, couvertures...).
- Faciliter l'organisation d'une conférence nationale dédiée à la pratique de la Pleine conscience dans les prisons.
- Faciliter la constitution d'un réseau de contributeurs susceptibles de financer la mise en œuvre des ateliers et interventions basés sur la pratique de la Pleine conscience.
- Faciliter la mise en place des éléments d'étude et de suivi dans le cadre des programmes pilotes, permettant de mesurer les bénéfices des interventions basées sur la Pleine conscience dans les prisons, et de les adapter en conséquence.

Remerciements

Remerciements aux contributeurs de ce rapport

Christophe André	Jean-Philippe Jacques
Anne-France Arnoux Saugnac	Christophe Jallais
Julie Bayle-Cordier	Claire Lauper
Lysiane Beaujard	Stéphane Leluc
Viviane Belleoud	Evelyne Lonsdorfer
Fabrice Berna	Antoine Lutz
Gilles Bertschy	Béryl Marjolin
Françoise Berthier	Emmanuel Maulet
Juliette Blanche	Claire Mizzi
Charlotte Borch-Jacobsen	Philippe Montoya
Coco Brac de la Perrière	Catherine Moste
Thomas Busigny	Catherine Muzellec
Colombe Camus	Eric Neumand
Cécile Cunin-Roy	Anne-Sophie Pastel
Audrey Dallamaggiore	Sophie Patois
Phil Dat Phan	Stéphane Perrin
Inken Dechow	Marie-José Quentin Millet
Gabriel-Joseph Dezaize	Dominique Retoux
Laurence Donati	Delphine Rochet
Thomas Doucende	Rebecca Shankland
Alain Facchin	Jeanne Siaud-Facchin
Emmanuel Faure	Dominique Steiler
Clarisse Gardet	Lionel Strub
Clémence Gayet	Isabelle Thévenet
Thomas-Emmanuel Gérard	Alix Vargas de Franqueville
Danièle Granry	Violaine Vignon
Peggy Gonzales	Michael Vin

Annexe
Éducation et Pleine
conscience

Enquête Initiative Mindfulness France – Secteur Éducation

Menée par l'A.M.E. et Enfance & Attention

Depuis septembre 2015, **425 établissements scolaires français** ont accueilli un programme de pleine présence, au sein même du temps scolaire. Ce qui correspond à plus de **22 000 élèves** en quatre années scolaires (entre septembre 2015 et juin 2019).

Remarque

Ces chiffres sont largement sous-estimés puisqu'ils prennent en compte uniquement les programmes de méditation de Pleine conscience proposés par des intervenants extérieurs. Or, aujourd'hui, de nombreux enseignants et professeurs sont sensibilisés et formés à cette pratique et la proposent dans leurs classes, sur temps de cours (sans que cela soit recensé).

Répartition en fonction du secteur d'intervention

	Public	Privé	Autres	Total
Entre 2015 et 2019	286	131	8	425

Autres : CLAE, MECS, Association, Périscolaire, Centre social ou de loisirs...

Répartition en fonction du niveau de classe

	Élémentaire	Collège	Lycée	Post-bac	Autres	Total
Entre 2015 et 2019	311	80	22	5	7	425

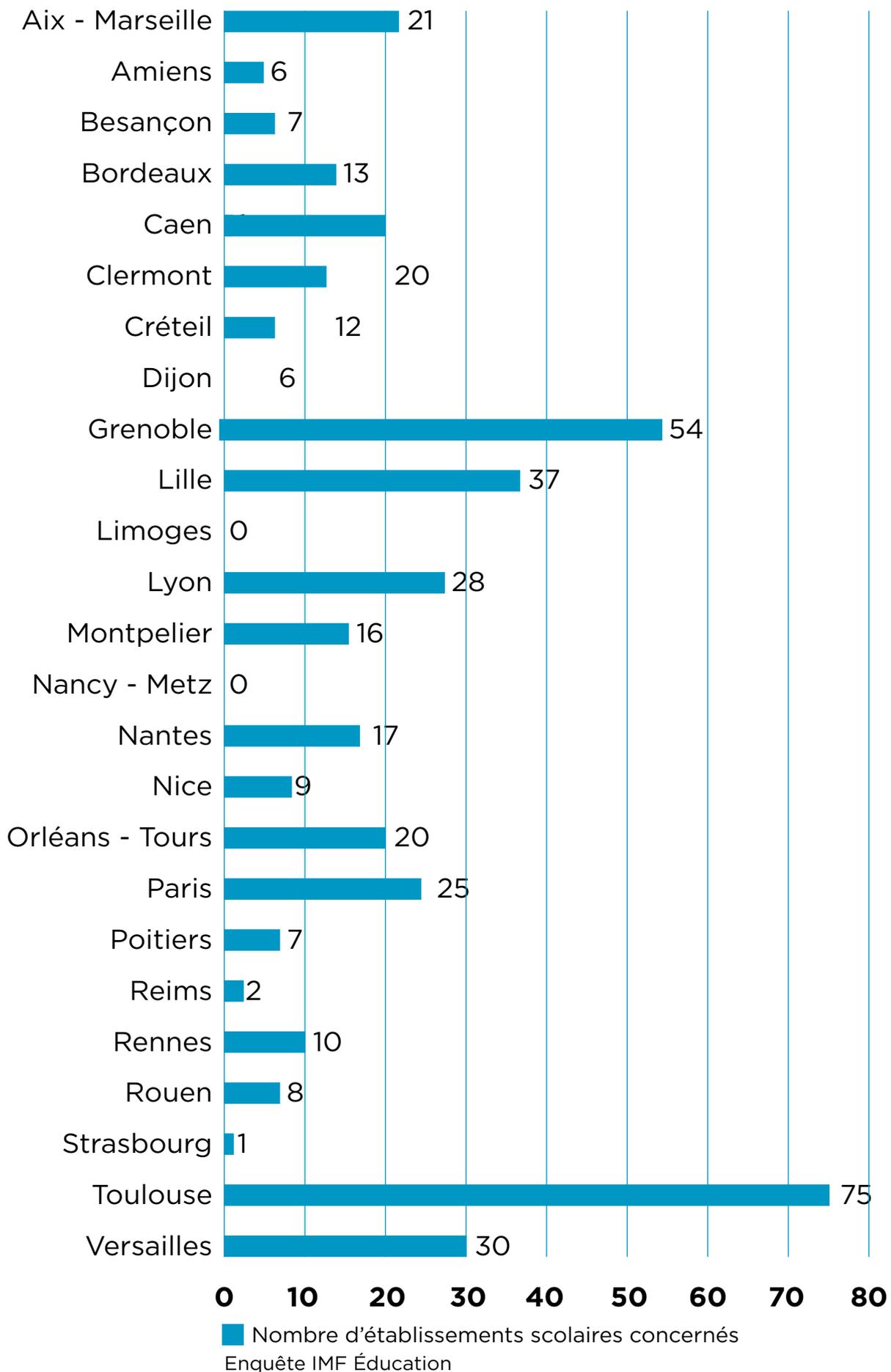
Autres : CLAE, MECS, Association, Périscolaire, Centre social ou de loisirs...

Répartition du nombre d'élèves en fonction du programme de pleine présence

	Méthode Eline Snel®	P.E.A.C.E.®	Autres	Total
Entre 2015 et 2019	9 320	12 862	618	22 800

Autres : Mindful UP, Paws B et Dot B (*Mindfulness in School Project*)

Répartition en fonction des académies



Recherches

Inserm

Une étude nationale France/Belgique, réalisée sur la méthode Eline Snel® « L'Attention ça marche », est menée par le laboratoire Inserm U 897 Épidémiologie et Biostatistique de l'Université de Bordeaux (Professeur Gregory Michel). Cette étude mesure, de la grande section de maternelle au CM2, les effets de la Pleine conscience sur la réussite scolaire et le bien-être des enfants à l'école (comportements, interactions en classe, concentration et apprentissage).

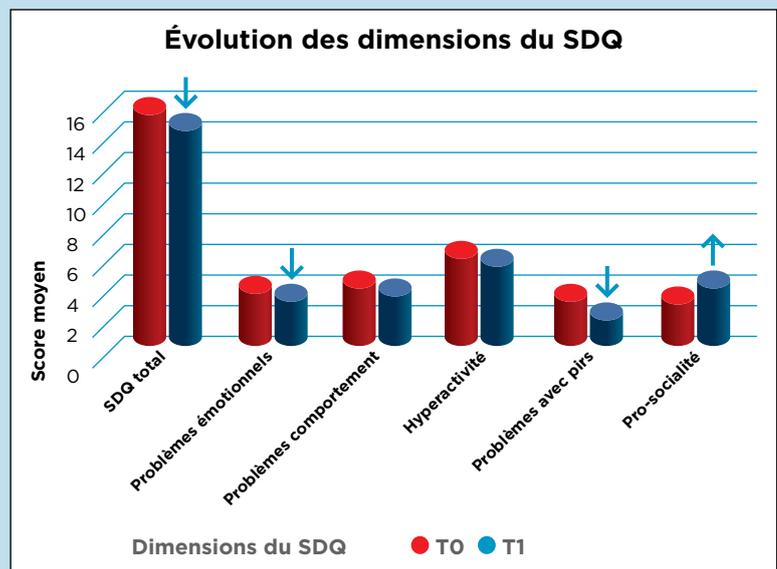
Exemple de premiers résultats :

<https://enfance-et-attention.org/wp-content/uploads/2019/06/SMP-GM.pdf>

Résultats selon les enseignements sur les enfants du groupe d'intervention avec symptomatologie élevée à To (Top 30)

Intervention (N=184) N=328

- > CE2 (25%), CP (16,3%)
- > MS / GS (14,13%), GS (13,04%)
- > CM1 / CM2 en classe mixte (11,96%)
- > P = 0,041



Pr. Grégory Michel / Université de Bordeaux

27/05/2019

Université de Savoie

Une étude va être menée sur 7 écoles dans les Hauts-de France, pour comprendre l'impact de la Pleine conscience sur les enfants en école primaire.

Association Méditation dans l'Enseignement

Depuis janvier 2018, une étude pilote du programme P.E.A.C.E.® est menée par l'A.M.E. en collaboration avec une équipe de chercheurs dont Rebecca Shankland (Université Grenoble-Alpes) et Ilios Kotsou (Université libre de Bruxelles). Cette expérimentation s'est déroulée dans 11 établissements scolaires dans plusieurs régions, en public, REP et privé. Ce sont 1300 élèves concernés, du CE2 à la terminale et une trentaine d'enseignants qui y ont participé, en répondant à un questionnaire scientifiquement validé

avant le programme P.E.A.C.E.[®] puis à l'issue de celui-ci. De nombreuses variables sont étudiées, notamment la satisfaction scolaire, l'estime de soi, la régulation émotionnelle, les besoins psychologiques fondamentaux, ainsi que les compétences sociales, la proximité sociale et le climat de classe. Plusieurs communications scientifiques sont prévues durant l'été 2020 pour présenter les résultats de cette recherche.

Publications scientifiques

- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents : A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144.
- Ditrich, T., Wiles, R., & Lovegrove, B. (2017). *Mindfulness and education : research and practice*. Cambridge Scholars Publishing.
- Ennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving Classroom Learning Environments By Cultivating Awareness And Resilience In Education (Care): Results Of A Randomized Controlled Trial. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374-390.
- Ennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S. L., Tanler, R., Rasheed, D., Dewese, A., Demauro, A., & Greenberg, M. T. (2015). Promoting Teachers' Social And Emotional Competence, Well-Being And Classroom Quality: A Randomized Controlled Trial Of The Care For Teachers Professional Development Program. In C. Bradshaw (Ed.), *Examining The Impact Of School-Based Prevention Programs On Teachers: Findings From Three Randomized Trials*. Washington D.C: Symposium Presented At The Society For Prevention Research Annual Meeting. (Submitted For Initial Review).
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195.
- Flook, L. et coll. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology* 26(1), 70-95.
- Heeren, A., & Philippot, P. (2010). Les interventions basées sur la pleine conscience : une revue conceptuelle et empirique. *Revue québécoise de psychologie*, 31(3), 37-61.
- Hupperta, F. A., & Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools : The importance of practice for an impact on well-being. *Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme : non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126-131.
- Malboeuf-Hurtubise, C., Joussemet, M., Taylor, G., & Lacourse, E. (2018). Effects of a Mindfulness-Based Intervention on the Perception of Basic Psychological Need Satisfaction among Special Education Students. *International Journal of Disability, Development and Education*, 65(1), 33-44.

- Maloney, J. E., Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., & Whitehead, J. (2016). A mindfulness-based social and emotional learning curriculum for school-aged children: The MindUP program. In *Handbook of mindfulness in education* (pp. 313-334). Springer.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education : Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.
- Metz, S. M., Frank, J. L., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R., & Broderick, P. C. (2013). The Effectiveness of the Learning to BREATHE Program on Adolescent Emotion Regulation. *Research in Human Development*, 10(3), 252-272.
- Parker, A. E., Kupersmidt, J. B., Mathis, E. T., Scull, T. M., & Sims, C. (2014). The impact of mindfulness education on elementary school students : Evaluation of the Master Mind program. *Advances in School Mental Health. Promotion*, 7(3), 184-204.
- Rempel, K. (2012). Mindfulness for Children and Youth : A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*, 46(3), 201-220.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children : A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66.
- Schonert-Reichl, K. A., Lawlor, M. S. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Shankland, R., & Rosset, E. (2016). Review of brief school-based positive psychological interventions : A taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review*, 47(4).
- Taylor, G., & Malboëuf-Hurtubise, C. (2016). Présence attentive en milieu scolaire État des connaissances et pistes de recherche. *La Présence Attentive (Mindfulness): État Des Connaissances Théoriques, Empiriques et Pratiques*.
- Theurel, A., Gimbert, F. & Gentaz, E. (2018). Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire ? Une synthèse des 39 études quantitatives publiées entre 2005 et 2017. *A.N.A.E.*, 154, 001-016.
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education : A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27(1), 103-134.
- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*, 8(2), 141-153.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools : a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-20.
- Zoogman, S., Goldberg, S.B., Hoyt, W.T., Miller, L. (2015). Mindfulness Interventions with Youth : A Meta-Analysis. *Mindfulness* 6(2), 290.

Autres références

- FLOOK, L., GOLDBERG, S. B., PINGER, L., BONUS, K., & DAVIDSON, R. J. (2013). *Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy*. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195.
- ENNINGS, P. A., FRANK, J. L., SNOWBERG, K. E., COCCIA, M. A., & GREENBERG, M. T. (2013). *Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a Randomized Controlled Trial*. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374-390.
- ENNINGS, P. A., BROWN, J. L., FRANK, J. L., DOYLE, S. L., TANLER, R., RASHEED, D., DEWEESE, A., DEMAURO, A., & GREENBERG, M. T. (2015). *Promoting teachers' social and emotional competence, well-being and classroom quality: a randomized controlled trial of the CARE for Teachers Professional Development Program*. In C. Bradshaw (Ed.), *Examining the impact of school-based prevention programs on teachers: findings from three randomized trials*. Washington D.C: Symposium presented at the Society for Prevention Research Annual Meeting. (Submitted for Initial Review).

Quelques vidéos

<http://www.happyattention.org/pages/videos/contents/apprendre-a-se-connaître>

Pleine conscience en classe de CPR à l'école des Paquerettes à Nanterre

<https://vimeo.com/158732270>

<https://www.youtube.com/watch?v=qy2yzbMR5-8&t=10s>

Liste des établissements recensés

Entre septembre 2015 et juin 2017		Entre septembre 2017 et juin 2019	
ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
Accueil de loisirs Ste Thérèse	Toulouse	Périscolaire	P.E.A.C.E.®
ACM Périscolaire	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
ARCPP Cours professionnels Pharmacie	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
Ardoise d'écolier	Nantes	Privée	Méthode Eline Snel®
Association APEAI	Toulouse	Association	P.E.A.C.E.®
Association Cornebarrieu Arts Martiaux	Toulouse	Association	P.E.A.C.E.®
Association La Compagnie des Parents	Créteil	Privé	P.E.A.C.E.®
Association privée APEAI Salies du Salat	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
Atelier Santé Ville Gonesse	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
Calandreta Terra Maïre	Montpellier	Privé	P.E.A.C.E.®
Calendreta l'Esquirol	Nantes	Privé	P.E.A.C.E.®
Centre Formation d'Apprentis	Aix - Marseille	Privé	P.E.A.C.E.®
Centre Secondaire d'Orsay	Versailles	Privé	P.E.A.C.E.®
Centre social Georges Pompidou	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Louise Michel	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Alain Savary	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Alfred Mauguin	Bordeaux	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Anatole France	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Anne Frank	Paris	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Arthur Rimbaud	Bordeaux	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Bellefontaine	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Blaise Pascal	Clermont	Public	Méthode Eline Snel®
Collège Colette Besson	Paris	Public	Méthode Eline Snel®
Collège communautaire	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
Collège d'Olt Jean-Jacques Faurie	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
Collège Debussy	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Des Roises	Reims	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Dominique Savio	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
Collège du Pays de l'alloue	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
Collège du Pont Rousseau	Nantes	Public	P.E.A.C.E.®
Collège E.Cizain	Montpellier	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Elisabeth Badinter	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Erasme	Strasbourg	Public	P.E.A.C.E.®
Collège et Lycée St Joseph	Bordeaux	Privé	P.E.A.C.E.®
Collège François Mitterrand	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Galilée	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Georges Brassens	Paris	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Haut Allier	Clermont	Public	Méthode Eline Snel®
Collège Honoré Daumier	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Hubertine Auclert	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Irène Joliot Curie	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Jacques Prévert	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Jacques Prevert	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Jean Jacques Rousseau	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Jean Jaurès	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Jean Mounes	Nantes	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Jean Rostand	Clermont	Public	Méthode Eline Snel®
Collège Jean Vernant	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Jules Ferry	Montpellier	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Jules Ferry	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège la Reynerie	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Lakanal	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
Collège le Revard	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
Collège les Chalets	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Les Clauzades	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège les Courlis	Dijon	Public	Méthode Eline Snel®
Collège Les Dînes Chiens	Versailles	Public	Mindful UP
Collège les Dînes Chiens	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Louis Armstrong	Poitiers	Public	P.E.A.C.E.®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
Collège Louis Bonnemaille	Besançon	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Maxence Van Der Meersch	Lille	Privé	Méthode Eline Snel®
Collège Michel Ragon	Nantes	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Michelet	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Annexe du Collège Michelet	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Michelet Annexe	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Nelson Mandela	Bordeaux	Public	Méthode Eline Snel®
Collège Nelson Mandela	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Nelson Mandela	Bordeaux	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Pasteur	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Pasteur Yvré l'Evêque	Nantes	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Paul Eluard	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Plaisance	Bordeaux	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Restif de la Bretonne	Dijon	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Rosa Parks	Montpellier	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Sacré-Cœur	Grenoble	Privé	Méthode Eline Snel®
Collège Saint Exupéry	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Saint Joseph	Grenoble	Privé	Méthode Eline Snel®
Collège Saint Joseph	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
Collège Saint Joseph	Orléans - Tours	Privé	P.E.A.C.E.®
Collège Saint Augustin	Versailles	Privé	P.E.A.C.E.®
Collège Saint François d'Assise	Grenoble	Privé	Méthode Eline Snel®
Collège Saint Vincent	Bordeaux	Privé	P.E.A.C.E.®
Collège Salvador Allende	Nantes	Public	P.E.A.C.E.®
Collège St Joseph	Clermont	Privé	Méthode Eline Snel®
Collège St Joseph Pont du Château	Clermont	Privé	Méthode Eline Snel®
Collège Ste Anne	Grenoble	Privé	P.E.A.C.E.®
Collège Ste Philomène	Nantes	Privé	P.E.A.C.E.®
Collège Tristan Derème	Bordeaux	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Van Der Meersch	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
Collège Victoire Daubié	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
Collège-Lycée Sainte Louise	Paris	Privé	P.E.A.C.E.®
Collegi calandreta	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
Communauté de Commune de commingues	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Cours Notre Dame des Anges	Besançon	Privé	P.E.A.C.E.®
École de la Perverie	Nantes	Privé	Méthode Eline Snel®
École élémentaire	Orléans - Tours	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire	Montpellier	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Pijolins	Orléans - Tours	Public	P.E.A.C.E.®
École La Providence	Poitiers	Privé	Méthode Eline Snel®
École Accates	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
École Alain Savary	Montpellier	Public	P.E.A.C.E.®
École Alain Savary	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École Amidonniers	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École Ampère	Paris	Public	P.E.A.C.E.®
École Anatole France	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
École Antoine de Saint-Exupéry	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
École Arborescences	Créteil	Privé	Méthode Eline Snel®
École Assomption Lubeck	Paris	Privé	Méthode Eline Snel®
École Calandreta de Pamiers	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
École Calandreta occitan français	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École Cariot	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
École Célestin Adolphe Pégoud	Nice	Public	Méthode Eline Snel®
École Celestin Freinet	Caen	Public	Méthode Eline Snel®
École Ceyrat	Clermont	Public	Méthode Eline Snel®
École Charles de Foucauld	Paris	Privé	Méthode Eline Snel®
École Charles de Foucault	Paris	Privé	Mindful UP
École Charles Mouly	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École Château de l'Hers	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École Choisy	Paris	Public	Méthode Eline Snel®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
École Clairbois	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
École Commune de Saint-Jean	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École Cours St Louis	Clermont	Privé	Méthode Eline Snel®
École d'Arbère	Lyon	Public	Méthode Eline Snel®
École d'En Gach	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École de l'Albanne	Grenoble	Public	Méthode Eline Snel®
École de l'Envol	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
École de la croix St Verny	Clermont	Public	Méthode Eline Snel®
École de la fontaine	Montpellier	Public	P.E.A.C.E.®
École de la mairie	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
École de la Paix	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
École De La Salle	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
École de la Turbie	Nice	Public	Méthode Eline Snel®
École de Mercues	Toulouse	Public	Méthode Eline Snel®
École de Roquebrune Cap Martin	Nice	Public	Méthode Eline Snel®
École des Accoules	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
École des Cabrières	Nice	Public	Méthode Eline Snel®
École des cèdres	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
École des Teppes	Grenoble	Public	Méthode Eline Snel®
École Diderot REP+	Clermont	Public	Méthode Eline Snel®
École Diwan	Rennes	Association	P.E.A.C.E.®
École Diwan de Landerneau	Rennes	Privé	P.E.A.C.E.®
École du Bois des Chères	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École du Champ de Mars	Grenoble	Public	Méthode Eline Snel®
École du Macle	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École du Renard	Paris	Public	P.E.A.C.E.®
École du Sacré-Coeur	Orléans - Tours	Privé	Méthode Eline Snel®
École du Vieil Orme	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire	Bordeaux	Public	Méthode Eline Snel®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
École élémentaire	Clermont	Public	Méthode Eline Snel®
École élémentaire	Orléans - Tours	Public	Méthode Eline Snel®
École élémentaire	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire de Montécheroux	Besançon	Public	Méthode Eline Snel®
École élémentaire "les micoucouliers"	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Alphonse Daudet	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Barbès	Orléans - Tours	Public	Méthode Eline Snel®
École élémentaire Bourgchevreuil	Rennes	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Charenton	Paris	Public	Méthode Eline Snel®
École élémentaire de Pont de Roide	Besançon	Public	Méthode Eline Snel®
École élémentaire de Saint Hippolyte	Besançon	Public	Méthode Eline Snel®
École élémentaire des Hameaux	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire du Centre	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire du Coteau	Créteil	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire du Val Cottey	Montpellier	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Jean	Toulouse	Public	Méthode Eline Snel®
École élémentaire Jean Moulin	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Jeanne d'Arc	Aix - Marseille	Privé	P.E.A.C.E.®
École Elémentaire Lamartine	Nantes	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Les Pâquerettes	Versailles	Public	Méthode Eline Snel®
École élémentaire Louise Michel	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Marcel Cachin	Créteil	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Mathis	Paris	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle Michelet	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
École élémentaire Michelet	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Oran	Paris	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Perdtemps	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Poulletier	Paris	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire publique La Neuve	Grenoble	Public	Méthode Eline Snel®
École élémentaire publique Lardenne	Toulouse	Public	Méthode Eline Snel®
École élémentaire Rejaillere	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
École Elémentaire Renard	Paris	Public	Mindful UP
École Elementaire Robert Desnos	Versailles	Public	Méthode Eline Snel®
École élémentaire Roger André Deluc	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École elementaire Saint Bernard	Paris	Public	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Saint Charles	Grenoble	Privé	P.E.A.C.E.®
École Emile Massio	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École Emilie Brandt	Versailles	Privé	P.E.A.C.E.®
École Emilie de Rodat	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
École Enfant Jésus	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
École Étienne Marcel	Paris	Public	Mindful UP
École Eze	Nice	Public	Méthode Eline Snel®
École Flumet	Grenoble	Public	Méthode Eline Snel®
École Gallieni	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
École Germaine Chesneau	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École Goarem Goz	Rennes	Public	P.E.A.C.E.®
École Henri Wallon B	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
École Immaculée Conception	Grenoble	Privé	Méthode Eline Snel®
École Immaculée Conception	Lille	Privé	Mindful UP
École internationale de Bordeaux	Bordeaux	Privé	P.E.A.C.E.®
École Isle de Noé	Toulouse	Public	Méthode Eline Snel®
École Jacques Jauver	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
École Jacques Prevert	Lille	Public	P.E.A.C.E.®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
École Jacques Prévert	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
École Jean Bosco	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
École Jean de La Fontaine	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École Jean Ferrat	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
École Jean Macé	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École Jean Moulin	Montpellier	Public	P.E.A.C.E.®
École Jean Moulin	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
École Jean Zay	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
École Jean-Jacques Rousseau	Nantes	Public	Méthode Eline Snel®
École Jeanne d'Arc	Bordeaux	Privé	Méthode Eline Snel®
École Jeanne D'arc	Dijon	Privé	P.E.A.C.E.®
École Jeanne d'Arc	Grenoble	Privé	Méthode Eline Snel®
École maternelle Joseph Niel	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
École élémentaire Joseph Niel	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
École Jules Ferry	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
École Jules Ferry	Rouen	Public	Méthode Eline Snel®
École Jules Ferry	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
École Kuss	Paris	Public	Méthode Eline Snel®
École La Boetie	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
École La Pépinière	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
École La Présentation	Clermont	Privé	Méthode Eline Snel®
École Lavoisier	Poitiers	Public	P.E.A.C.E.®
École Le Couvent	Orléans - Tours	Privé	Méthode Eline Snel®
École Le Dauphin	Grenoble	Privé	P.E.A.C.E.®
École le Petit Prince	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École Le Tulipier	Grenoble	Privé	P.E.A.C.E.®
École Léa Blain	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École Les Chrysalides 93	Créteil	Privé	P.E.A.C.E.®
École Les grands jardins	Nantes	Public	Méthode Eline Snel®
École Les lettres dorees	Lyon	Privé	P.E.A.C.E.®
École Les Moulins	Grenoble	Privé	P.E.A.C.E.®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
École les Platanes, Le Pin	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École Les Ratacans	Aix - Marseille	Public	Méthode Eline Snel®
École Les Roseaux	Dijon	Public	P.E.A.C.E.®
École Louis Armstrong	Montpellier	Public	P.E.A.C.E.®
École Louis Querbes	Lyon	Privé	Méthode Eline Snel®
École Louise Michel	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
École Luceram	Nice	Public	Méthode Eline Snel®
École Marcel Callo	Rennes	Privé	Méthode Eline Snel®
École Marius Jacotot	Versailles	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle	Rouen	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle	Créteil	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle	Orléans - Tours	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle	Poitiers	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle	Grenoble	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle	Orléans - Tours	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle Albert Camus	Montpellier	Privé	P.E.A.C.E.®
École maternelle Brillie	Lyon	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle C. Perrault	Orléans - Tours	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle Charles Perrault	Orléans - Tours	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle de Vernoux	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École Maternelle des Moulins	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle du val d'Hermone	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle Emilie de Rodat	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
École Maternelle Et Primaire Le Chêne Vert	Orléans - Tours	Privé	P.E.A.C.E.®
École Maternelle Ferdinand Buisson	Grenoble	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle Gerson	Paris	Privé	P.E.A.C.E.®
École maternelle Jean Jaurès	Lyon	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle Jean Moulin	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle La chat perché	Orléans - Tours	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle La Condamine	Aix - Marseille	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle Larra	Toulouse	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle Laugier	Paris	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle Mirabeau	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle Mireille et Gaston Mallet	Dijon	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle Pascal	Versailles	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle Pasteur	Rouen	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle Patay	Paris	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle Pergaud de Pont de Roide	Besançon	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle Petit Bosquet	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle Pijolins	Orléans - Tours	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle primaire Nicolazic-La Salle	Rennes	Privé	P.E.A.C.E.®
École maternelle publique	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École Maternelle Publique Gabriel Sajus	Orléans - Tours	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle publique- Tresserve	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
École maternelle R. Doisneau	Orléans - Tours	Public	Méthode Eline Snel®
École maternelle Saint-Simond	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle Sonia Delaunay	Nice	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle St Exupéry	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle Vaucresson	Créteil	Public	P.E.A.C.E.®
École maternelle Villegoudou	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École Molière	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École Montessori de l'Artois	Lille	Privé	Méthode Eline Snel®
École Nestor Perret	Clermont	Public	Méthode Eline Snel®
École Nestor Perret	Clermont	Périscolaire	Méthode Eline Snel®
École Notre Dame	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
École Notre Dame	Toulouse	Privé	Méthode Eline Snel®
École Notre Dame de l'Assomption	Versailles	Privé	P.E.A.C.E.®
École Notre-Dame	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
École Notre-Dame de la Tilloye	Amiens	Privé	P.E.A.C.E.®
École Nouvelle Emilie Brandt	Versailles	Privé	P.E.A.C.E.®
École Patay	Paris	Public	Méthode Eline Snel®
École Paul Bert	Créteil	Public	Méthode Eline Snel®
École Paul Bert	Versailles	Public	Méthode Eline Snel®
École Philippe Arbos REP+	Clermont	Public	Méthode Eline Snel®
École Pierre et Marie Curie	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École plaine de Conflans	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École Prieuré	Poitiers	Public	P.E.A.C.E.®
École primaire	Rouen	Public	Méthode Eline Snel®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
École primaire	Orléans - Tours	Public	Méthode Eline Snel®
École primaire	Poitiers	Public	Méthode Eline Snel®
École primaire	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École primaire	Grenoble	Public	Méthode Eline Snel®
École primaire	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École primaire Caniaux	Orléans - Tours	Public	Méthode Eline Snel®
École primaire Charles de Gaulle	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
École primaire Chomel	Paris	Public	Paws B et Dot B
École primaire de Lovagny	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École Primaire des Teppes	Grenoble	Public	Méthode Eline Snel®
École primaire des Teppes	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École primaire Escudier	Versailles	Public	Paws B et Dot B
école primaire Léon Marie	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École primaire Marius Jacotot	Versailles	Public	Méthode Eline Snel®
École primaire St Exupéry	Montpellier	Public	P.E.A.C.E.®
École primaire Tandou	Paris	Public	Méthode Eline Snel®
École privée les Moulins	Grenoble	Privé	Méthode Eline Snel®
École publique	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
École publique de Lasalle	Montpellier	Public	P.E.A.C.E.®
École publique Joliot Curie	Lille	Public	Méthode Eline Snel®
École René Fallet	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École Roger Salengro	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
École Roulandou	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
École Sacré Coeur	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
École Sacré Cœur	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
École Sacré Cœur	Orléans - Tours	Privé	Méthode Eline Snel®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
École Saint Adrien Lasalle	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
École Saint Charles	Lyon	Privé	Méthode Eline Snel®
École Saint Exupéry	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
École Saint Exupéry	Reims	Public	P.E.A.C.E.®
École Saint Exupéry	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
École Saint Jacques	Nantes	Privé	P.E.A.C.E.®
École Saint Joseph	Grenoble	Privé	P.E.A.C.E.®
École Saint Nicolas	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
École saint-Joseph	Clermont	Privée	Méthode Eline Snel®
École Sainte Colombe	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
École Sainte Marie	Toulouse	Privé	Méthode Eline Snel®
École Sainte Marie	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
École Sainte Marie Blancarde	Aix - Marseille	Privée	Mindful UP
École Sainte Radegonde	Nantes	Privé	P.E.A.C.E.®
École Siméon Cuveillier	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
École St Alyre	Clermont	Privé	Méthode Eline Snel®
École St Alyre	Clermont	Périscolaire	Méthode Eline Snel®
École St Anne	Rouen	Privé	P.E.A.C.E.®
École St Apollinaire	Grenoble	Privé	P.E.A.C.E.®
École St Benigne	Dijon	Privé	P.E.A.C.E.®
École St Gatien	Orléans - Tours	Privé	Méthode Eline Snel®
École St Joseph	Clermont	Privé	Méthode Eline Snel®
École St Joseph	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
École St Joseph La Tour du Pin	Grenoble	Privé	Méthode Eline Snel®
École St Joseph Pont du Château	Clermont	Privé	Méthode Eline Snel®
École St Laurent	Créteil	Privé	P.E.A.C.E.®
École St Nicolas	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
École St Régis	Clermont	Privé	P.E.A.C.E.®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
École Ste Anne d'Hazebrouk	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
École Ste Marthe	Paris	Privé	Méthode Eline Snel®
École Vieille Toulouse	Toulouse	Public	Méthode Eline Snel®
École Monnier	Besançon	Public	P.E.A.C.E.®
École Yves de Tonnac	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
EEMU Caroline Aigle	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
EEMU Lucie Aubrac	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Ensemble Scolaire Don Bosco	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
Ensemble Scolaire La Sainte-Famille	Lille	Privé	P.E.A.C.E.®
Ensemble scolaire Le Ferradou	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
Ensemble Scolaire Saint Nicolas	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
Ensemble scolaire St François d'Assise	Grenoble	Privé	P.E.A.C.E.®
EREA	Nantes	Public	P.E.A.C.E.®
EREA de Muret	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
ERPD Ernest Couteau	Lille	Public	Méthode Eline Snel®
Etablissement non référencé	Rouen	Public	Méthode Eline Snel®
Etablissement non référencé	Rouen	Public	P.E.A.C.E.®
Externat Notre Dame	Amiens	Privé	P.E.A.C.E.®
Formation Sports et Loisirs	Toulouse	Association	P.E.A.C.E.®
Groupe Scolaire de Viuz	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
Groupe Scolaire François Villon	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
Groupe scolaire La Providence	Rouen	Privé	P.E.A.C.E.®
Groupe scolaire Simon	Lille	Public	Méthode Eline Snel®
Groupe scolaire Simons	Lille	Public	P.E.A.C.E.®
Groupe Scolaire St Jean d'Anse	Bordeaux	Public	P.E.A.C.E.®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
Groupe Scolaire Ste Marthe Chavagnes	Poitiers	Privé	P.E.A.C.E.®
IEM/FP institut d'éducation motrice et de	Grenoble	Privé	P.E.A.C.E.®
IFSI de l'hôpital psychiatrique du Vinatier	Lyon	Public	Méthode Eline Snel®
Institut Notre Dame	Versailles	Privé	Méthode Eline Snel®
Institut Notre Dame	Versailles	Privé	P.E.A.C.E.®
Institution Sevigné	Montpellier	Privé	P.E.A.C.E.®
Institution St Louis	Montpellier	Privée	P.E.A.C.E.®
IUT Créteil Vitry	Créteil	Public	Méthode Eline Snel®
LLSO La Magdelaine	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
LP Don Bosco	Nice	Association	P.E.A.C.E.®
LPA Horticole	Amiens	Public	P.E.A.C.E.®
LPA Mirande	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Lycée Brossaud Blanco	Nantes	Public	P.E.A.C.E.®
lycée Clement Marot	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Lycée de la Versoie	Grenoble	Privé	Méthode Eline Snel®
Lycée et Collège Cadène - Labège	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
Lycée Jean Monnet	Versailles	Public	P.E.A.C.E.®
Lycée Jean Moulin	Montpellier	Public	P.E.A.C.E.®
Lycée La Pélissière	Grenoble	Privé	P.E.A.C.E.®
Lycée le Caousou	Toulouse	Public	P.E.A.C.E.®
Lycée les Bressis	Grenoble	Public	Méthode Eline Snel®
Lycée Les Bressis	Grenoble	Privé	P.E.A.C.E.®
Lycée Les Vergers	Rennes	Privé	P.E.A.C.E.®
Lycée Perrin	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®
Lycée Profes- sionnel Horticole	Amiens	Public	P.E.A.C.E.®
Lycée Professionnel Jean Baptiste d'Allard	Lyon	Public	Méthode Eline Snel®
Lycée Professionnel Valère Mathé	Nantes	Public	P.E.A.C.E.®
Lycée Rimbaud	Aix - Marseille	Public	P.E.A.C.E.®

ÉTABLISSEMENT	ACADÉMIE	STATUT	PROGRAMMES
Lycée Saint Louis	Bordeaux	Public	P.E.A.C.E.®
Lycée St Joseph	Rennes	Privé	P.E.A.C.E.®
Mairie de Val d'Isère	Grenoble	Public	P.E.A.C.E.®
Maternelle Semailles	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
MECS la Valbourdine	Nice	Privé	P.E.A.C.E.®
Petit collège le Caousou	Toulouse	Privé	P.E.A.C.E.®
RIP Verrières en Forez	Lyon	Public	P.E.A.C.E.®
RPI Bouchavesnes Saily Saillisel	Amiens	Public	P.E.A.C.E.®
RPI Doingt Flamicourt Mesnil Bruntel	Amiens	Public	P.E.A.C.E.®
Saint Jean Bosco	Lille	Privé	Méthode Eline Snel®
Saint Joseph	Lille	Privé	Méthode Eline Snel®
Sainte Marie	Lyon	Privé	Méthode Eline Snel®
Sainte Marie la Grand Grange	Lyon	Privé	Méthode Eline Snel®
Sainte Thérèse de Chevaigné	Rennes	Privé	P.E.A.C.E.®
Site éducatif Pierre de Coubertin	Créteil	Public	P.E.A.C.E.®
St Joseph du Pilier Rouge	Rennes	Privé	P.E.A.C.E.®
VAL Courbevoie	Créteil	Public	P.E.A.C.E.®

Le collectif Initiative Mindfulness France

www.initiativemindfulnessfrance.com

contact@initiativemindfulnessfrance.com

